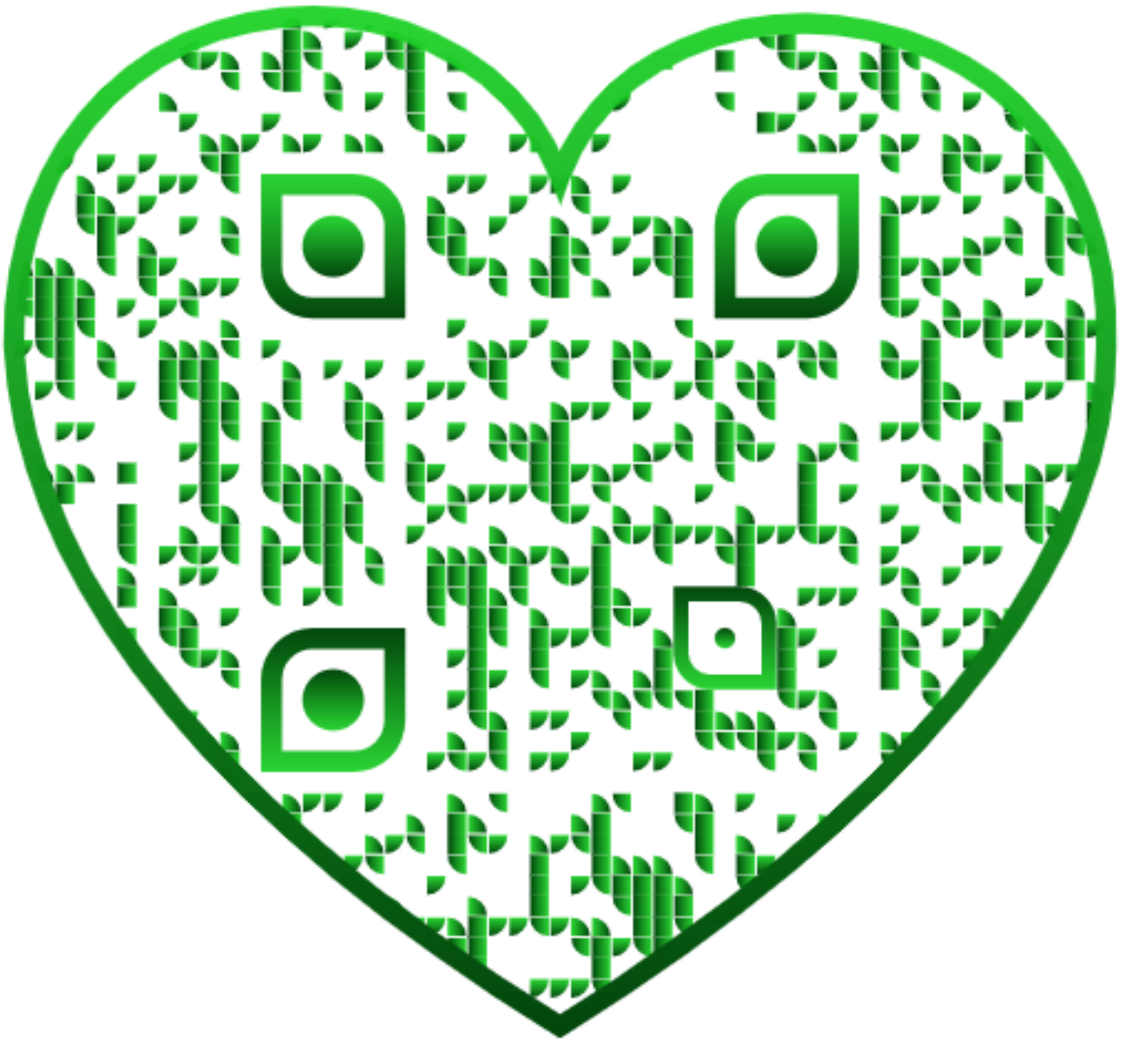
LAURINE PINEAU
NATUROPATHE

LE GRAND LIVRE DE LA GEMMOTHÉRAPIE

Le fabuleux pouvoir des bourgeons pour vous soigner

ARTHROSE, CHOLESTÉROL, INSOMNIES, SURMENAGE...
LES BOURGEONS SONT VOS ALLIÉS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

LEDUC.S
PRATIQUE



- Couverture
- Auteur
- Partie 1 - À la découverte de la gemmothérapie
  - Chapitre 1 - Historique
    - Des druides et des arbres…
    - L'alchimie et la transmutation de la matière
    - Au XXe siècle, une approche plus scientifique
    - Le présent et le futur de la gemmothérapie
  - Chapitre 2 - Physiologie du bourgeon
    - La structure d'un bourgeon
    - Le développement du bourgeon
    - Quelles substances trouve-t-on dans un tissu embryonnaire végétal ?
    - Que peut-on attendre de la gemmothérapie ?
  - Chapitre 3 - Les domaines d'application de la gemmothérapie
    - Le drainage
    - La régulation hormonale
    - La construction osseuse
    - La circulation sanguine
    - Quelle place donner à la gemmothérapie dans les méthodes naturelles ?
  - Chapitre 4 - La réalisation du macérât
    - La récolte

        - Les solvants utilisés
            - Le macérât mère glycériné de gemmothérapie
            - Le macérât 1 DH
        - La dynamisation
        - Fabriquer son macérât en quatre étapes
            - Mettre en prémacération les bourgeons frais
            - Finalisation du macérât
            - Filtration et conservation
    - Chapitre 5 - Utilisation des extraits de gemmothérapie
        - Les posologies
            - Posologie du macérât mère glycériné
            - Posologies du macérât 1 DH
        - Prise de plusieurs bourgeons
        - Cures possibles
            - Cure ponctuelle
            - Cure longue
            - Entretien à long terme
        - Précautions d'emploi
- Partie 2 - Les bourgeons et leurs propriétés
    - Chapitre 1 - Deux bourgeons polyvalents
        - Bouleau pubescens : un nouveau départ
        - Cassis : le stimulant surrénalien
    - Chapitre 2 - Les autres bourgeons
        - Airelle : contre le vieillissement féminin
        - Amandier : le gestionnaire des graisses

- Arbre de Judée : la lumière des petits vaisseaux
- Argousier : le fortifiant
- Aubépine : le bourgeon du cœur
- Aulne : le drainant des toxines humides
- Bruyère : la désacidifiante
- Cèdre : quand la peau est sèche
- Charme : le remontant des plaquettes
- Châtaignier : faire bouger sa lymphe !
- Chêne : recharger les batteries
- Citronnier : pour que le sang passe mieux
- Cornouiller sanguin : l'arbre cardiaque
- Églantier : le macérât des enfants
- Érable : régulateur biliaire
- Figuier : quand l'intestin va, tout va
- Framboisier : le régulateur hormonal de la femme
- Frêne : le désinfiltrant
- Genévrier : le draineur hépato-rénal
- Ginkgo : le réseau sanguin périphérique
- Hêtre : l'immunité retrouvée
- Lilas : le relâchement du cœur
- Maïs : le réparateur du cœur
- Marronnier : la circulation des membres inférieurs
- Myrtillier : l'extrait du diabétique
- Noisetier : le régénérant pulmonaire
- Noyer : équilibrer l'écosystème intestinal

        - Olivier : des lipides fort utiles
        - Orme : le draineur de la peau
        - Peuplier : un macérât propolis-like
        - Pin : constructeur des os et des cartilages
        - Platane : quand la peau mue
        - Pommier : un progestérone-like
        - Romarin : l'allié du foie
        - Ronce : pour les tissus très abîmés
        - Sapin pectiné : développement osseux
        - Saule : un calmant peu connu
        - Seigle : le réparateur hépatique
        - Séquoia
        - Sorbier : la fluidité des liquides
        - Tamaris : booster de fer et de plaquettes
        - Tilleul : le rééquilibrage nerveux
        - Vigne : quand le système immunitaire dysfonctionne
        - Vigne vierge : les petites articulations
        - Viorne : des poumons détendus
- Partie 3 - Prendre soin de soi avec la gemmothérapie
    - Comment utiliser ces indications ?
    - Chapitre 1 - Le système nerveux
        - Quelques bourgeons spécifiques
            - Figuier
            - Tilleul
            - Aubépine
            - Olivier

        - Amandier
        - Chêne
        - Cassis
        - Séquoia
    - Quand le système nerveux a besoin d'être mis au repos…
        - Insomnie
        - Angoisses et stress
        - Tendance hyperactive
    - Réguler quand tout est sens dessus dessous
        - Burn-out, surmenage, épuisement
        - Baisse de moral
    - Stimuler, un petit coup de pouce pour tenir la journée !
        - Coup de fatigue et manque d'entrain
        - Troubles de la mémoire
- Chapitre 2 - Le système sanguin et lymphatique
    - Quelques macérâts de gemmothérapie spécifiques
        - Marronnier
        - Sorbier
        - Châtaignier
        - Noisetier
        - Ginkgo
        - Myrtillier
        - Airelle
        - Frêne

    - Noyer
    - Aulne
    - Peuplier
    - Pommier
    - Olivier
    - Arbre de Judée
    - Citronnier
    - Charme
    - Tamaris
- La grande circulation et les membres inférieurs
    - Les jambes lourdes
    - Des troubles bien installés : les varices et les phlébites
    - Les varicosités
    - L'ulcère variqueux
    - Les hémorroïdes
    - La cellulite et les œdèmes
- La microcirculation
    - La couperose
    - Les extrémités
    - Les reins et les yeux
- La circulation cérébrale
    - Préserver le cerveau
    - Les maux de tête
    - Artérite de Horton
    - Les bourdonnements d'oreilles
- La formule sanguine

        - Les plaquettes
        - La fluidité du sang
        - L'anémie
        - Les globules blancs
    - Chapitre 3 - Le système cardiaque
        - Quelques macérâts de gemmothérapie spécifiques
            - Aubépine
            - Cornouiller sanguin
            - Maïs
            - Lilas
            - Aulne
            - Peuplier
            - Citronnier
            - Olivier
            - Amandier
            - Arbre de Judée
            - Noisetier
        - Les variations de tension
            - Hypotension
            - Hypertension
        - Les variations de rythme cardiaque
            - Palpitations, tachycardie, arythmie
        - Le cœur
            - L'infarctus
            - Après une opération cardiaque
            - Baisse de capacité cardiaque ou besoin accru

        - Les coronaires
            - Un bon drainage
            - En cas de plaques d'athérome
            - Contre les thromboses
            - S'il y a inflammation…
    - Chapitre 4 - Le système urogénital
        - Quelques bourgeons spécifiques
            - Frêne
            - Cassis
            - Bruyère
            - Aulne
            - Genévrier
            - Bouleau pubescent, bourgeons
            - Bouleau pubescent, chatons mâles
            - Chêne
            - Séquoia
            - Airelle
            - Framboisier
            - Pommier
            - Ronce
            - Romarin
        - La vessie et les reins
            - Augmenter l'activité d'élimination du rein
            - Les infections urinaires
            - Les calculs rénaux
            - Incontinence et vessie hyperactive
        - La femme

        - Les troubles du cycle féminin
        - Vaginites et leucorrhées
        - Les mycoses
        - Les surdéveloppements de tissus : endométriose, kyste et fibrome
        - La fertilité
        - Que faire lors d'une baisse de libido ?
        - La ménopause
        - Les troubles digestifs de la ménopause
        - La cellulite hormonale
    - L'homme
        - Prendre soin de sa prostate : prostatite, congestion et adénome
        - Augmenter la production de testostérone
        - Retard de développement sexuel
        - Impuissance et baisse de libido
        - La fertilité
- Chapitre 5 - Le système ostéoarticulaire
    - Quelques bourgeons spécifiques
        - Cassis
        - Frêne
        - Vigne
        - Vigne vierge
        - Pin
        - Sapin pectiné
        - Bouleau verruqueux
        - Ronce

    - Séquoia
    - Aulne
    - Orme
- Travailler la sphère osseuse
    - Reminéralisation
    - Assimilation du calcium
    - En cas de fracture
    - L'ostéoporose
    - Les excroissances osseuses
    - Chez l'enfant
- Assouplir les articulations
    - L'arthrose
    - L'arthrite
    - Les tendinites
    - La goutte
    - Le mal de dos
    - Le torticolis
    - Les inflammations synoviales
    - La sciatique
    - Le syndrome du canal carpien
    - La maladie de Dupuytren et les rétractations tendineuses
    - Les ligaments
    - Les maladies touchant de nombreuses articulations : polyarthrite rhumatoïde, polyarthrite chronique évolutive et spondylarthrite
- Accompagner le sportif

        - Faciliter la récupération
        - Stimuler la régénération : cartilages, tendons et ligaments
    - Chapitre 6 - Le système immunitaire et les troubles respiratoires
        - Quelques bourgeons spécifiques
            - Cassis
            - Églantier
            - Noyer
            - Peuplier
            - Airelle
            - Aulne
            - Sapin pectiné
            - Argousier
            - Viorne
            - Charme
            - Noisetier
            - Ronce
        - L'immunité, lutter contre les pathogènes
            - Stimuler le système immunitaire
            - Comment gérer les infections
            - La grippe
        - Les allergies
            - Base anti-allergies
            - Les allergies respiratoires
            - Les allergies cutanées
        - Les troubles ORL et pulmonaires
            - Sinusites

        - Angines et pharyngites
        - Trachéites
        - Bronchite
        - Asthme
        - La dégradation des tissus bronchiques
    - Chapitre 7 - Le système digestif et le métabolisme
        - Quelques bourgeons spécifiques
            - Noyer
            - Figuier
            - Aulne
            - Airelle
            - Romarin
            - Vigne
            - Genévrier
            - Seigle
            - Frêne
            - Érable
            - Bouleau
            - Olivier
            - Amandier
            - Aubépine
            - Cornouiller
            - Viorne
        - Le système digestif
            - Parodontoses et gingivites
            - Reflux et acidité gastrique
            - Ulcères et inflammations de l'estomac

    - Nausées
    - Équilibrer la flore intestinale
    - Parasitoses
    - Favoriser la régénération de la muqueuse intestinale
    - Inflammations intestinales : maladie de Crohn, colopathies, intestin irritable…
    - Constipation
    - Diarrhées
    - Flatulences
    - Ischémie intestinale des sportifs
    - Infections digestives
- Le foie
    - Drainage hépatique
    - Calculs biliaires
    - Hépatites
    - Cirrhoses
    - Maux de tête hépatiques
- Le métabolisme
    - Cholestérol
    - Diabète
    - Troubles de la glycémie
    - Acide urique
    - Hypothyroïdie
    - Hyperthyroïdie
- La minceur
    - Stimuler l'élimination

        - Éviter les compulsions
    - Chapitre 8 - La peau
        - Quelques macérâts de gemmothérapie spécifiques
            - Cèdre
            - Orme
            - Platane
            - Bouleau
            - Cassis
            - Noyer
            - Vigne
            - Figuier
            - Tilleul
            - Chêne
        - Les infections cutanées
            - Acné
            - Herpès, furoncle
            - Zona
        - La peau dans tous ses états !
            - Eczéma
            - Psoriasis
            - Urticaire
            - Vitiligo
            - Hyperséborrhée, peau grasse
            - Transpiration excessive et/ou malodorante
            - Sécheresse et vieillissement cutanés
            - Couperose

        - Lichen
    - Les cheveux
        - Chute de cheveux
        - Cuir chevelu gras
        - Pellicules et démangeaisons
  - Chapitre 9 - La prévention
    - Le travail saisonnier
        - Automne : les intestins
        - Hiver : les reins et les surrénales
        - Printemps : le foie et la vésicule biliaire
        - Été : la circulation sanguine et lymphatique
    - Prévenir en fonction de son tempérament
        - Le lymphatique
        - Le nerveux
        - Le sanguin
        - Le bilieux
- Partie 4 - Ces drôles de plantes
  - Chapitre 1 - La phytosociologie
    - Comprendre l'évolution de la forêt
    - Que nous apprennent les caractéristiques du terrain ?
    - Quelles relations les arbres et arbustes entretiennent-ils ?
    - L'intelligence des arbres : quelques notions
  - Chapitre 2 - Le message des arbres
    - Le message commun des arbres
        - Accéder à la connaissance

        - La vie, la régénération, la renaissance…
    - Comment percevoir et travailler avec le message des arbres
        - La sylvothérapie : profiter des bienfaits des arbres
        - L'ogham celtique
        - Quelques livres pour aller plus loin…
- Remerciements
- Les éditions Leduc.s

Laurine Pineau, naturopathe formée à l'Académie européenne des médecines naturelles de Saint-Étienne, anime des ateliers et formations aux médecines naturelles, notamment des initiations à la gemmothérapie. Elle exerce également une activité de conseil en boutique spécialisée.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Design couverture : bernard amiard
Photographie de couverture : © Adobe Stock © Getty Images

© 2019 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1402-0) édition numérique de l'édition imprimée © 2019 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1326-9).

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s

PARTIE 1

À LA DÉCOUVERTE DE LA GEMMOTHÉRAPIE

CHAPITRE 1
HISTORIQUE

DES DRUIDES ET DES ARBRES…

La civilisation celte de l'époque gréco-romaine vénère et utilise les arbres, elle célèbre les plantes de manière générale en vue d'augmenter leurs effets. À cette période, les druides remplissent les différents rôles de savants, hommes de foi, artistes et parfois même conciliateurs, ils sont considérés comme des sages.

Leurs croyances païennes les amènent à vénérer les arbres qu'ils placent comme lien entre le ciel et la terre, permettant de relier les différents plans de l'existence. Les arbres font partie intégrante des mythes de l'époque, ce sont eux qui transmettent les connaissances sur Terre, qui font le lien entre les dieux et les hommes. **Les druides sont les gardiens du savoir des arbres, de leur symbolisme et de leurs propriétés.** Déjà, ils ont l'intuition de leurs vertus et s'en servent pour les soins, bourgeons compris.

On retrouve à la même époque un symbolisme et une utilisation identiques dans les traditions irlandaises, germaniques, romaines, grecques et égyptiennes. Un pôle européen déjà très fort autour des arbres et des arbustes, qui n'a pas dit son dernier mot…

L'ALCHIMIE ET LA TRANSMUTATION DE LA MATIÈRE

Au Moyen Âge, ère des alchimistes à la recherche du remède universel, les plantes et leurs transformations sont très observées. Côté bourgeons, ce sont ceux de pin, de sapin ou encore de peuplier dont l'usage est régulier, principalement pour leurs actions sur les sphères respiratoires et ORL.

C'est aussi **la naissance du *populéum*, onguent préparé à l'époque avec des bourgeons de peuplier associés à d'autres plantes** : la jusquiame, la morelle noire, la belladone et le pavot (aujourd'hui interdites à la vente du fait de la difficulté à maîtriser leur toxicité pour les systèmes nerveux et cardiaque). On s'en servait comme antirhumatismal ainsi que pour la cicatrisation des plaies et des hémorroïdes.

Sans oublier sainte Hildegarde de Bingen, religieuse visionnaire dont les écrits – qui datent du Moyen Âge – sont encore à la base de nombreux enseignements. Son savoir sur l'usage des plantes est phénoménal. Parmi les nombreux remèdes qu'elle préconisait, on retrouve huit bourgeons.

Le terme de gemmothérapie n'est pas encore posé, mais l'usage des tissus embryonnaires des arbres et arbustes est bien là. Pourtant il manque une connaissance approfondie des méthodes de préparation pour en faire des extraits stables, ce qui va mettre de côté pour un temps encore l'utilisation des bourgeons.

POPULÉUM REVISITÉ OU ONGUENT DE PEUPLIER

Voici une recette du populéum *adaptée, avec seulement le peuplier. La graisse animale initialement utilisée a été remplacée par du beurre de karité, qui servira de cicatrisant.*

Ingrédients : 100 g de bourgeons de peuplier noir (*populus nigra*), 250 g de beurre de karité

• Faites chauffer au bain-marie les bourgeons de peuplier avec le beurre de karité.
• Lorsque le beurre de karité est fondu, laissez encore 30 minutes dans le bain-marie frémissant.
• Placez ensuite le tout dans un pot en verre et laissez reposer trois semaines dans un endroit exposé au soleil le matin.
• Après ces semaines de repos, refaites fondre la préparation au bain-marie. Filtrez-la à l'aide d'une étamine ou d'un torchon bien propre.
• **Reconditionnez dans un pot. C'est prêt !**

AU XX^{e} SIÈCLE, UNE APPROCHE PLUS SCIENTIFIQUE

L'utilisation de ces tissus de construction végétale est remise en lumière au XX^{e} siècle par le Dr Pol Henry, médecin homéopathe belge. On savait déjà qu'il était préférable d'utiliser les jeunes feuilles plutôt que les plus anciennes, mais ce médecin s'aperçoit surtout que l'action des bourgeons est encore plus forte. Animé par le développement de thérapeutiques alternatives à la chimie de synthèse, les possibilités de l'homéopathie seule ne lui semblent pas suffisantes. Il veut d'autres outils et étudie la préparation optimale des bourgeons et leurs effets biologiques. Il appelle sa méthode **la « phytembryothérapie », puisque qu'elle utilise les embryons du végétal**. Ses recherches et la reconnaissance dont il bénéficie déjà auprès de ses confrères homéopathes apportent la crédibilité nécessaire à l'émergence de la phytembryothérapie qu'il fait découvrir dans de nombreuses publications.

Très attaché à ce que la phytothérapie ne devienne pas de la chimie verte, il trouve, avec les tissus embryonnaires, une autre méthode de soins qui répond à ses aspirations : alors qu'un actif isolé (synthétique ou naturel) stimule une fonction de manière intense, **un extrait végétal complet permet d'avoir différents actifs qui ont plusieurs points d'action.**

Ces différents points d'action s'équilibrent les uns les autres, ils peuvent aussi avoir une activité opposée, ce qui donne finalement à l'extrait des propriétés régulatrices. La stimulation extrême n'est pas présente puisqu'elle sera atténuée par un autre principe actif qui agit en même temps ; le rythme du corps est respecté.

Il y a aussi synergie d'actions, le corps ne travaille pas un organe à la fois, mais bien plusieurs en même temps, un extrait de phytothérapie fait de même avec une multitude de principes actifs, il y a différentes portes d'entrée, une action plus globale du remède. Grâce à la phytembryothérapie, le Dr Pol Henry va plus loin : il regroupe les activités des différentes parties de la plante, il y a encore plus de portes d'entrée et ainsi plus de régulation des fonctions organiques et ce n'est pas tout, ce type d'extrait stimule également une régénération de la cellule, donc de l'organe. **Il ne s'agit plus seulement de tonifier momentanément, mais d'aider l'organe à se réparer et à mieux fonctionner de façon durable.**

Une phrase du Dr Pol Henry résume bien sa vision : « La phytothérapie qui ne devient pas phytembryothérapie perd le génie vital du végétal. » (Citation de son livre *Phytembryothérapie*.) Il explique que la phytembryothérapie a une action plus profonde et plus large que la phytothérapie traditionnelle.

Par exemple, un extrait de jeunes pousses de romarin stimulera le foie dans ses fonctions de drainage, mais aussi dans sa régénération, permettant à long terme un meilleur fonctionnement du foie. Alors qu'utilisé en phytothérapie, c'est-à-dire avec un macérât de la plante entière, le résultat se limitera à stimuler le drainage du foie et de la vésicule sans stimuler le renouvellement tissulaire.

Il avait par ailleurs bien compris que **la puissance du végétal ne s'arrête pas aux principes actifs,** qu'il faut également étudier comment arbres et arbustes vivent ensemble et sur quels terrains. Ainsi, il est nécessaire, pour bien utiliser la phytothérapie, de s'intéresser au végétal au-delà de l'approche chimique. La plante

étant un *totum* de principes actifs, mais aussi **un *totum* d'activités énergétiques et chimiques.**

À se demander s'il ne descendait pas des druides et alchimistes, fins connaisseurs de la magie des végétaux…

C'est au Dr Max Tétau (médecin français) qu'il transmet une grande partie de son travail. Celui-ci entreprend une plus large expérimentation clinique et contribue à **l'enseignement de la gemmothérapie**. C'est lui qui pose le nom de « gemmothérapie », aujourd'hui encore employé.

Fait remarquable, tous deux étaient médecins homéopathes et faisaient partie de la Société française de biothérapie (qui regroupe des médecins homéopathes), le Dr Pol Henry en a même été le président. L'homéopathie a largement influencé la direction donnée à la gemmothérapie et le Dr Max Tétau a fait évoluer la méthode initiale du Dr Pol Henry vers une dilution homéopathique en 1 DH. La fabrication des macérâts de gemmothérapie a d'abord été réalisée par des laboratoires d'homéopathie.

LE PRÉSENT ET LE FUTUR DE LA GEMMOTHÉRAPIE

Petit à petit, en dehors des laboratoires d'homéopathie, d'autres fabricants de macérâts de gemmothérapie ont vu le jour. Ceux-ci produisent en général des macérât mères (sans dilution à 1 DH) qui sont aujourd'hui les préparations de gemmothérapie les plus utilisées et tout à fait qualitatives. Leurs méthodes de fabrication ne sont pas toujours exactement les mêmes que celles du Dr Pol Henry, mais en restent relativement proches.

QU'EST-CE QUE LA DILUTION 1 DH ?

Elle consiste, pour la gemmothérapie, à diluer le macérât mère dix fois, dans un mélange eau/alcool/glycérine.
On obtient une préparation avec le volume de macérât de plante et neuf fois le même volume d'excipient.

Autre point remarquable concernant la dilution 1 DH :
Pour que cette forme reste valable, il faut que le macérât mère soit bien réalisé dans les trois solvants : eau, alcool et glycérine. Or, très souvent, les laboratoires qui préparent ces dilutions ne réalisent le macérât mère que dans deux solvants (glycérine et alcool). L'eau n'intervenant que dans le support de dilution.
Si l'un des solvants est absent du macérât mère utilisé pour la dilution, l'extraction des principes actifs est alors incomplète par rapport au macérât mère réalisé dans de l'eau, de l'alcool et de la glycérine.

Pourquoi la dilution 1 DH ?
C'est une forme habituellement utilisée en homéopathie, et ce uniquement pour diminuer une potentielle toxicité de certaines teintures mères. Une fois diluées, elles sont moins toxiques si le dosage préconisé n'est pas augmenté.
En gemmothérapie, les dosages sont multipliés par dix pour les préparations 1 DH.
Finalement le macérât mère est dilué dix fois, mais sa posologie est multipliée par dix… cela n'a pas de sens.
C'est pour ces différentes raisons que cette forme vient à être de moins en moins utilisée. Le macérât mère est largement privilégié tant du point de vue des fabricants que de celui des utilisateurs.

Des analyses chimiques des macérâts se développent, c'est un progrès pour cette discipline, même s'il ne faut pas oublier que la gemmothérapie n'est pas que matière mais aussi information énergétique… Difficile donc d'évaluer un macérât sur de simples critères de composition chimique.

Nous sommes convaincus que les différents laboratoires spécialisés en gemmothérapie vont permettre de continuer à faire avancer cette discipline, à mieux en connaître les possibilités, voire même à améliorer les procédés de fabrication. **La liste actuelle des arbres utilisés en gemmothérapie est également amenée à s'allonger.**

LA MÉDECINE TRADITIONNELLE EUROPÉENNE !

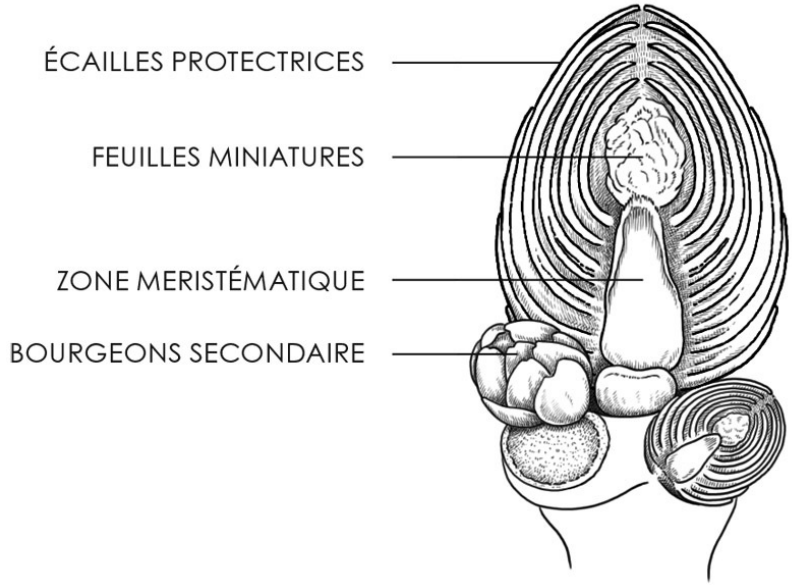
Une information importante se dégage de cette introduction historique : ce petit voyage dans le temps ne nous a pas menés hors de l'Europe. Trouvant ses origines dans le symbolisme des croyances païennes européennes, dont les mythes sont fortement liés aux arbres, approfondie par des connaissances scientifiques et biologiques plus actuelles, la gemmothérapie fait partie intégrante de la médecine traditionnelle

européenne, elle pourrait même en être représentative… Tout comme on retrouve dans les médecines traditionnelles chinoise ou indienne (ayurveda) une superposition de symboles, d'énergétique à des principes chimiques et à l'observation clinique des effets des plantes.

CHAPITRE 2
PHYSIOLOGIE DU BOURGEON

La gemmothérapie utilise les bourgeons, jeunes pousses, jeunes écorces ou radicelles, que l'on appelle les tissus embryonnaires des arbres et des arbustes. Ce sont des parties spécifiques de l'arbre capables de produire tous les organes de l'arbre. Le terme d'organe désigne une partie de l'arbre, ce sont les feuilles, les tiges, les racines, les graines, les fleurs…

LA STRUCTURE D'UN BOURGEON



COUPE LONGITUDINALE DANS UN BOURGEONS DE CHÊNE

Le point de départ du bourgeon se nomme **le méristème.** C'est autour de lui que se développeront une tige miniature et des feuilles miniatures, protégées dans un premier temps par des petites feuilles dures qui forment une couche protectrice.

Cette zone méristématique nous intéresse particulièrement car ce sont les cellules souches de l'arbre qui la composent. Il s'agit donc de la zone de construction cellulaire, celle de la croissance de l'arbre. Comme pour les êtres humains, en fonction du tissu dans lequel les cellules souches sont placées, elles peuvent, suite à leur multiplication, aboutir à différents tissus.

Le **bourgeon apical**, celui qui est au bout de la branche, contrairement aux bourgeons intermédiaires qui se trouvent le long de la branche, possède une plus grande activité méristématique. Ce sont avant tout les bourgeons apicaux, les plus actifs, qui sont utilisés pour réaliser les macérâts de gemmothérapie. Les mêmes types de cellules et d'activités sont retrouvés dans les jeunes pousses,

radicelles et jeunes écorces, d'où l'utilisation de ces parties spécifiques.

LE DÉVELOPPEMENT DU BOURGEON

La croissance du bourgeon n'est pas linéaire, elle est régulée par les hormones de croissance qu'il contient. **Pour la majorité des arbres, les bourgeons se développent à l'automne, puis ils entrent en dormance sous l'action de l'abscissine,** l'une des hormones de croissance dont le rôle est de freiner son développement. Sa croissance s'arrête alors momentanément. Puis au printemps, c'est au tour des gibbérellines, des auxines et des cytokinines, d'autres hormones de croissance, d'entrer en action afin de stimuler la création de matière, le développement végétal.

La montée de sève et l'activité de ces hormones de croissance vont relancer la croissance du bourgeon, qui se gonfle, jusqu'au débourrage, c'est-à-dire la sortie des premières petites feuilles.

Les autres tissus utilisés en gemmothérapie renferment également ces hormones, et suivent quasiment le même type de développement.

En dehors des arbres et des arbustes, les végétaux n'ont pas ce temps de maturation. En effet, leurs bourgeons et jeunes pousses n'ont pas la même complexité ni le même intérêt pour notre corps, raison pour laquelle ils ne sont pas utilisés.

Le rôle de la sève est prépondérant car c'est elle qui apporte l'énergie nécessaire à la croissance des tissus. Elle contient de nombreux oligoéléments. Sa composition dépend du terrain dans lequel se trouve le végétal, son terroir – la qualité de celui-ci est très importante. Il est essentiel que les arbres et arbustes, dont on prélève les bourgeons ou d'autres tissus embryonnaires, se trouvent dans leur région de pousse spontanée lorsqu'ils sont cultivés. En d'autres termes, **les principes actifs présents dans les plantes médicinales qui conditionnent leur activité spécifique sont liés à la**

composition du sol dans lequel elles poussent et les conditions climatiques de la région. La culture est possible mais il faut respecter le terroir de la plante, les cultiver là où elle pousserait naturellement pour ne pas courir le risque d'en changer ou d'en perdre les propriétés. En cueillette sauvage, la question ne se pose pas puisqu'elles se sont développées naturellement.

La sève se retrouve également dans le macérât auquel elle apportera les nutriments qui la composent, et qui participent aux propriétés du produit obtenu.

La sève est en grande partie composée d'eau. Dans le bourgeon ou les jeunes pousses, elle contient une information électromagnétique bien particulière, différente pour chaque arbre et arbuste.

On retrouve dans la sève, en plus de ses composants dont les quantités sont mesurables, les **informations électromagnétiques** :

- du sol sur lequel se trouve le végétal ;
- des nutriments qu'elle transporte ;
- du bourgeon dans lequel elle se trouve ;
- de sa propre énergie, de sa force et son dynamisme qui vont faire s'élancer l'arbre.

QUELLES SUBSTANCES TROUVE-T-ON DANS UN TISSU EMBRYONNAIRE VÉGÉTAL ?

Les différentes **hormones de croissance** – abscissines, gibbérellines, cytokinines et auxines – sont présentes tant que la fonction chlorophyllienne ne s'est pas mise en place. Pour un bourgeon, cette fonction apparaît au moment du débourrage, quand les premières petites feuilles jaillissent et produisent du sucre à partir de l'énergie lumineuse.

On trouve également de **grandes quantités d'acides aminés** (des petits bouts de protéines) en quantités bien plus importantes que dans la plante déjà élaborée. Ce sont eux aussi des facteurs de croissance. Ils aident entre autres à construire ou cicatriser les tissus. Leur synergie avec les hormones de croissance confère aux extraits de gemmothérapie des propriétés spécifiques de régénération tissulaire.

Dans le macérât mère, on récupère également **des acides nucléiques (petits bouts d'ADN), des vitamines, des oligoéléments, des flavonoïdes, des tanins, des alcaloïdes, des glucosides, des cires, des substances aromatiques et des enzymes.** Ces différents composants, variables en fonction des plantes, ont tous des activités particulières : c'est ce qui fait les propriétés de chacun des macérâts en fonction de l'arbre ou de l'arbuste dont il est issu.

Du point de vue de la composition chimique il est possible de les comparer à **de véritables bombes de revitalisation organique** ! De quoi construire, drainer, tonifier…

QUE PEUT-ON ATTENDRE DE LA GEMMOTHÉRAPIE ?

Les macérâts de gemmothérapie ont tous une logique d'action similaire, il est possible de déduire deux informations des précédentes explications.

Les macérâts de tissus embryonnaires permettent de bénéficier du *totum* des activités du végétal. De la même façon que ces tissus sont capables de produire un arbre entier dans toutes ses composantes, ils sont capables d'effectuer les mêmes activités que chacun des organes de l'arbre sur l'organisme.

Les bourgeons, jeunes pousses, radicelles et jeunes écorces apportent des composants spécifiques que l'on ne retrouve pas dans d'autres parties de l'arbre une fois développé. Ce sont en particulier les

hormones de croissance et les acides aminés. Grâce à eux **le macérât de gemmothérapie possède des propriétés supplémentaires de régénération des tissus et de régulation des organes.**

Ces déductions ont été confirmées par les analyses biologiques et les observations cliniques du Dr Pol Henry et ses successeurs en gemmothérapie sur la majorité des extraits disponibles aujourd'hui.

CHAPITRE 3

LES DOMAINES D'APPLICATION DE LA GEMMOTHÉRAPIE

Quelle est la dynamique d'action de la gemmothérapie sur l'organisme ? Quels sont les domaines dans lesquels elle peut être particulièrement intéressante pour l'homme ?

Si chaque extrait possède ses spécificités propres, il existe une systématique de fonctionnement général de la gemmothérapie. Pour chaque organe sur lequel un macérât mère va agir, ses propriétés sont généralement régulatrices, drainantes et régénératrices. Ce sont les trois spécificités d'un tissu végétal de construction : il sait s'autoréguler pour se développer au bon moment, il est riche en sève, le liquide de drainage et d'alimentation de l'arbre, et enfin il sait construire de la matière.

De ce fait, il y a également des fonctions organiques sur lesquelles de nombreux bourgeons se révèlent efficaces, car elles bénéficient grandement de ces trois qualités : le drainage, la régulation hormonale, la sphère ostéoarticulaire et le système sanguin. Ainsi lorsque des troubles se manifestent précisément sur ces fonctions, la gemmothérapie fait partie des premiers outils à envisager.

Par son action sur la cellule, la gemmothérapie se différencie du reste de la phytothérapie. Les organes ou fonctions organiques ne sont pas uniquement stimulés momentanément, le tissu est profondément régénéré au niveau cellulaire avec reconstruction de nouvelles cellules, donc une reconstruction de tissu neuf aboutissant à un organe en partie renouvelé et dont la fonction se trouve alors comme dopée durablement.

LE DRAINAGE

À QUOI ÇA SERT ?

Foie, reins, peau, poumons et intestins sont les principaux émonctoires de l'organisme : ils ont pour fonction de faire le tri entre ce qui doit être conservé ou éliminé. Lorsqu'un organe d'élimination est trop chargé en toxines (qui viennent du corps) ou toxiques (qui viennent de l'extérieur), il n'arrive plus à réaliser sa tâche correctement.
C'est la poubelle qui déborde aux risques et périls des autres organes d'ailleurs !
Le drainage aide l'organe ciblé à éliminer le surplus de déchets pour fonctionner normalement ensuite.

L'arbre possède un véhicule interne, la sève, un liquide circulant dans le végétal. Sans elle, rien ne bouge, rien ne se passe. Elle a sur l'organisme de grandes propriétés drainantes – la cure printanière de sève de bouleau est bien connue pour nettoyer l'organisme. Les bourgeons, les jeunes pousses et radicelles sont plus chargés en sève que le reste des tissus de l'arbre. Une petite quantité de sève se retrouve dans le macérât. Malgré tout, la part de sève de l'arbre dans l'extrait final est limitée ; pour autant, son action reste bien présente. C'est principalement **l'information électromagnétique transmise par la sève au macérât** qui permet cela. Elle va lancer les processus de drainage induits par les extraits de gemmothérapie. Pour donner une image, on peut considérer que le macérât contient une dose homéopathique de sève et ainsi ses propriétés sont présentes de manière informationnelle et non pondérale.

Sans oublier qu'un extrait de gemmothérapie drainant va, en même temps qu'il stimule l'élimination des toxiques et toxines, renforcer l'organe, l'aider à se réparer et se régénérer. Il permet ainsi d'allonger les bénéfices du drainage, car l'organe reprend sa capacité à éliminer lui-même ce qui doit l'être. La poubelle est vidée et l'organe retrouve sa pleine capacité : il ne recommence pas directement à empiler de nouveaux déchets.

La gemmothérapie est très réputée pour ses capacités drainantes, nous avons déjà abordé le romarin qui draine et régénère le foie, il y a encore bien d'autres extraits drainants comme celui de cassis qui est considéré comme un draineur « vrai », c'est-à-dire un draineur de tous les organes poubelles.

LA RÉGULATION HORMONALE

Si les hormones de croissance contenues dans les tissus embryonnaires permettent aux tissus végétaux d'avoir leurs propres mécanismes d'autogestion de manière à ce qu'ils régulent leur développement en fonction de la saison, on peut alors imaginer leur potentiel sur l'organisme…

On retrouve en effet cette activité régulatrice hormonale dans de nombreux extraits, et ce sur toute la chaîne de glandes endocrines : de l'hypothalamus et l'hypophyse dans le cerveau, qui régulent entre autres notre système nerveux, à nos organes sexuels. Ces glandes sont interdépendantes et influencent le fonctionnement de différents organes. **En travaillant sur la chaîne endocrinienne, la régulation est bien plus large sur notre physiologie.**

En dehors de la chaîne endocrinienne, les extraits de gemmothérapie, quel que soit leur organe cible, ont toujours une action plutôt régulatrice. À faible dosage, ils travaillent essentiellement dans un sens rééquilibrant.

Parmi les extraits du système endocrinien, on pense au figuier pour les glandes du cerveau, au travail du framboisier sur les ovaires, du séquoia sur les testicules, sans oublier le grand chêne qui travaille sur la chaîne endocrinienne complète.

LA CONSTRUCTION OSSEUSE

Les os forment en quelque sorte notre armature, notre structure. Il est alors logique de la vouloir aussi solide que bien construite. Les extraits de gemmothérapie ont un grand potentiel en termes de construction de matière. Une aptitude fort utile pour renforcer l'os, qu'il soit en construction comme c'est le cas chez les enfants, qu'il ait été fragilisé par une fracture, ou encore qu'il soit en phase de dégradation comme c'est le cas chez les seniors et *a fortiori* chez les personnes atteintes d'ostéoporose.

On trouve, parmi les bourgeons constructeurs des tissus osseux, de grands arbres qui s'élèvent très haut, à l'image d'immenses colonnes vertébrales montant vers le ciel sans jamais s'affaisser ni se tordre. On peut citer le sapin pectiné, le pin et le séquoia, qui sont les plus indiqués pour favoriser une construction osseuse harmonieuse, solide et alignée, au bon endroit et au bon moment ! Cette construction doit être élaborée dans une dynamique de régulation c'est-à-dire sans créations d'os anarchiques comme c'est le cas lorsqu'il y a formation d'ostéophytes, ces petites protubérances osseuses qui naissent là où elles ne le devraient pas et qui peuvent gêner des mouvements, créer des frottements…

Se limiter à l'aspect osseux serait réducteur. **C'est en réalité toute la sphère ostéoarticulaire qui peut être travaillée avec la gemmothérapie.** Le pin stimulera également le cartilage, d'autres extraits comme ceux de vigne rouge et de vigne vierge limiteront respectivement les déformations des grosses et petites articulations liées à l'arthrose. Bouleau, sapin et ronce seront reminéralisants et du

côté anti-inflammatoire le choix est également au rendez-vous avec la vigne rouge, le cassis et l'aulne, parmi les plus actifs.

Il ne fait alors aucun doute que la gemmothérapie constitue une prise en charge complète pour la sphère ostéoarticulaire, tant dans sa dynamique première que dans les propriétés spécifiques de certains extraits.

LA CIRCULATION SANGUINE

Les besoins du système circulatoire font **la synthèse de ce que les bourgeons, jeunes pousses et radicelles peuvent apporter.**

- Le mouvement est induit par la dynamique de la sève, son information vibratoire. Un mouvement dont le sang a besoin, puisqu'il doit se mouvoir. Il bouge grâce à la motilité des parois veineuses, au fonctionnement cardiaque et à notre propre activité. L'usage d'un tonique veineux a pour objectif de le faire bouger plus facilement. La sève qui lance la remise en activité du bourgeon possède ce potentiel pour l'arbre, elle le transmet aux macérâts.
- La construction et la revitalisation vont s'ajouter à cette dynamique par une action sur les parois des vaisseaux. En activant la tonicité du tissu qui a tendance ici à se durcir, devenir atonique ou inflammé, le retour veineux est amélioré, la circulation plus aisée.
- Le métabolisme est régulé, les déchets et toxines sont traités, le sang est moins chargé en cholestérol et en sucres non utilisés. La première conséquence est une meilleure fluidité sanguine : le sang circule mieux et les dépôts de déchets sur les parois vont également être limités, ce qui améliorera l'état de ces parois.

On constate alors que la gemmothérapie relève d'une **méthode de prise en charge holistique.**

HOLISTIQUE

Ce qualificatif est utilisé pour désigner une approche qui prend en compte l'être dans sa globalité, c'est-à-dire en intégrant le plan énergétique, le plan émotionnel et le plan physique pour la prise en charge de la personne.
Au niveau d'un organe ou d'une fonction organique, c'est la même chose, les symptômes ne sont pas la cible principale du travail holistique. Celui-ci viendra prendre en charge la vitalité de l'organe dans son ensemble.
En cherchant à travailler trois plans : sa structure, son métabolisme (capacités d'action) et dans le même temps une dimension énergétique que l'on retrouve en gemmothérapie.

QUELLE PLACE DONNER À LA GEMMOTHÉRAPIE DANS LES MÉTHODES NATURELLES ?

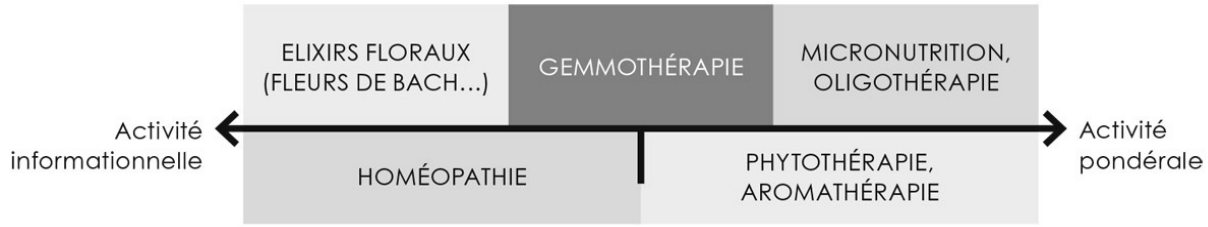
Il ne s'agit pas de hisser la gemmothérapie en première place des thérapies naturelles – phytothérapie, aromathérapie, Fleurs de Bach, homéopathie, etc. Elle peut être, dans certaines situations, à privilégier ou à compléter, dans d'autres être amenée à passer en second plan, simplement pour soutenir l'organisme. Pour choisir une méthode plutôt qu'une autre, il est important de savoir les comparer afin de trouver celle qui sera en adéquation avec nos besoins.

Ces différents types de thérapies peuvent se positionner en termes d'activité informationnelle ou pondérale. **L'activité informationnelle** (ou vibratoire) indique que l'activité du produit est liée au transfert d'une information à un support – très souvent l'eau –, c'est le cas de l'homéopathie. Ensuite, via ce support, cette information va être transmise dans notre organisme. **L'activité pondérale** désigne quant à elle une activité liée à la présence mesurable de principes actifs qui, dans les quantités mesurées, ont une action attendue. C'est le cas de la micronutrition ou de la phytothérapie.

Dès lors que nous utilisons des extraits naturels, il y a très souvent un peu des deux. Mais si nous devions placer les méthodes

d'accompagnement principales sur un curseur allant de l'informationnel au pondéral, on obtiendrait le schéma suivant :

LES PRINCIPALES MÉTHODES NATURELLES D'ACCOMPAGNEMENT : ENTRE INFORMATIONNEL ET PONDÉRAL



Si la gemmothérapie se trouve ainsi placée, c'est qu'elle opère exactement **à la frontière entre l'informationnel et le pondéral**, avec une part d'information électromagnétique non négligeable, impactant son activité et une part de principe actifs mesurables.

Si les principes actifs que l'on retrouve sont mesurables en quantité et que l'on peut en attendre certaines propriétés, cela, seul, n'explique pas leur puissance dans ces macérâts. Leur puissance d'action serait inexpliquée si la part vibratoire n'avait pas été mise en avant.

En pratique, cela se traduit par l'utilisation de la gemmothérapie pour une régulation de terrain, qui est une régulation en profondeur de notre organisme déréglé par une hygiène de vie inadaptée (alimentaire, physique et mentale), par des événements ponctuels de notre existence ou des perturbations électromagnétiques venant de l'extérieur.

La gemmothérapie n'est pas un traitement d'appoint, elle demande un certain temps pour offrir la régulation évoquée et une réelle profondeur d'action. Il s'agit de la revitalisation et régénération cellulaire, et la puissance de cette thérapie ne repose pas sur une rapidité d'action ou une grande quantité d'actifs, mais plutôt sur **la**

douceur et la profondeur des actions. Lentement mais sûrement, dit le proverbe…

La gemmothérapie est un outil dont l'utilisation est très simple. Il y a très peu de contre-indications en comparaison de la phytothérapie et plus encore de l'aromathérapie. Ce sont d'ailleurs des précautions plutôt que des contre-indications, et elles sont liées à des activités antagonistes d'un macérât par rapport à un médicament ou à un cumul d'activités similaires. Il n'est pas opportun d'agir dans des sens opposés ni de doubler des actions sur certaines constantes dont les qualités doivent rester dans des valeurs précises sans contrôle médical comme la coagulation, la glycémie, la tension… En revanche, la gemmothérapie offre **une grande facilité d'usage**, elle est à privilégier pour les novices. En dehors des précautions qui seront précisées pour chaque macérât, elle reste facile à manipuler. Son action lente et douce permet une régulation des dosages en fonction des besoins. Un écart de dosage d'une ou deux gouttes aura beaucoup moins d'importance qu'en aromathérapie, par exemple.

La gemmothérapie est un excellent complément de l'aromathérapie, véritable bombe de principes actifs qui, pour certains, sont très puissants.

Prenons l'exemple d'une infection banale ou les deux pourraient offrir une synergie d'actions.

Une personne souffre d'une infection intestinale avec diarrhée et douleur. L'aromathérapie, avec ses anti-infectieux et antispasmodiques, pourra la soulager rapidement des douleurs et l'aider à lutter efficacement contre l'infection. La gemmothérapie seule pourrait ne pas être assez rapide. Mais le macérât de bourgeon de noyer, en complément, va apporter une activité antidiarrhéique et réguler la flore intestinale de façon à limiter le développement de pathogènes (champignons, bactéries, parasites) qui peut se faire lors d'une infection intestinale ou en être la cause (une flore en mauvais état se défendra moins bien). Les huiles essentielles ont agi sur l'infection aiguë (les trois ou quatre premiers jours), la

gemmothérapie permet à l'intestin de retrouver son équilibre dans le temps, suite à cette « guerre » intestinale. La première calme les symptômes, la seconde agit plus en profondeur.

Une autre personne présente un syndrome prémenstruel avec de fortes douleurs. L'aromathérapie pourra l'aider à soulager le symptôme, mais c'est le macérât de framboisier qui opérera sur le fond du problème et apportera la régulation attendue.

La synergie avec l'oligothérapie est également intéressante, puisque les oligoéléments (minéraux) vont servir de nourriture à la cellule régénérée et revitalisée par les macérâts de gemmothérapie. En effet, on aura beau réparer la mécanique de sa voiture, refaire la carrosserie et la nettoyer de fond en comble, si elle n'a pas de carburant, elle n'avancera pas. C'est pareil avec la cellule qui peut être en parfait état, mais manquer de nutriments pour fonctionner correctement.

À retenir

On retrouve comme activités principales de la gemmothérapie :
• le drainage
• la régénération
• la régulation
La gemmothérapie s'utilise plus en cure de fond qu'en accompagnement de crise aiguë où son utilisation seule sera souvent insuffisante, même s'il existe quelques exceptions.

CHAPITRE 4
LA RÉALISATION DU MACÉRÂT

La macération est le processus selon lequel les tissus embryonnaires sont transformés en extrait de gemmothérapie. La réalisation d'un macérât consiste à mettre dans un même contenant le végétal – ici des bourgeons, des jeunes pousses, des jeunes écorces ou des radicelles – et un solvant, c'est-à-dire un produit capable d'extraire des principes actifs du végétal. Pour finir, le mélange est filtré et pressé afin de ne récupérer que la partie liquide.

LA RÉCOLTE

Avant tout il est nécessaire de cueillir la plante. Pour les bourgeons, la cueillette sauvage n'est pas une chose aisée car il faut identifier l'arbre souvent au début du printemps lorsqu'il n'a pas encore de feuilles. C'est le rôle des cueilleurs qui ont acquis la compétence de savoir identifier les végétaux afin de réaliser des cueillettes qualitatives et sûres pour les utilisateurs.

Le meilleur moment de la journée pour **la cueillette est le matin, lorsque le végétal est en éveil, plein d'énergie.** Les bourgeons

doivent absolument être cueillis lorsqu'ils sont gonflés au maximum, mais avant le débourrage, ce moment où les premières petites feuilles sortent, afin de conserver leurs propriétés constructrices. En effet lorsque les premières feuilles sortent, les quantités d'hormones régulatrices du bourgeon et d'acides aminés (les protéines qui permettent la construction du tissu) chutent considérablement. À ce moment, ce n'est plus un bourgeon mais une toute petite tige avec de toutes petites feuilles et les propriétés ne sont plus les mêmes. Elles ne sont plus celles de la gemmothérapie et se rapprochent plus de celles de la phytothérapie.

Autant le dire : cette période ne dure pas très longtemps. Il est nécessaire, pour ne pas la manquer, d'observer quotidiennement la nature afin de bien la connaître et de partir en cueillette au moment opportun. Encore un savoir-faire que possèdent les cueilleurs ! L'arbre doit évidemment être en pleine forme. Il est inconcevable de faire une cueillette médicinale sur un arbre malade.

Le lieu aura également toute son importance. Les végétaux, et pas uniquement en gemmothérapie, doivent être cueillis ou cultivés sur **leur lieu de pousse spontanée** si l'on souhaite obtenir des extraits aux qualités optimales.

Sur l'arbre ou l'arbuste, ce sont les bourgeons mâles apicaux qui sont utilisés, ceux qui sont au bout de la branche et non sur les côtés (sauf pour le cassis). Les bourgeons mâles ont en général une forme plus pointue que les bourgeons femelles. Ce sont eux, au bout de la branche, qui accumulent le plus de sève et qui peuvent continuer de construire tout l'arbre – pas seulement des fruits ou des fleurs. Sur un figuier, on distingue bien la différence entre les bourgeons mâles en forme de pointe de lance et les bourgeons femelles, plus rond, et en forme de poche, qui vont produire les fleurs intériorisées, puis les figues.

Après la récolte, **la rapidité de mise en macération est essentielle**. La sève, présente dans le végétal à l'état embryonnaire, enrichit le macérât par ses nutriments (qui pourraient être encore présents à

l'état sec), mais aussi par l'information qu'elle véhicule, la vibration qu'elle apporte, et qui n'est présente que lorsque le bourgeon est frais et donc avec une forte teneur en eau. Idéalement, les bourgeons sont mis en prémacération directement sur le lieu de cueillette. Lorsque ce n'est pas le cas, il reste impératif de les mettre en macération le plus rapidement possible.

En autofabrication, les quantités récoltées ne sont pas très importantes et il vous suffira d'avoir une petite bouteille du mélange eau/alcool/glycérine à portée de main, afin d'en recouvrir les bourgeons mis au préalable dans un pot stérilisé. Pour les cueilleurs cependant, l'organisation devient plus conséquente, il s'agit en effet d'emporter sur les lieux de cueillette des bidons contenant le mélange de solvants pour mettre les plantes cueillies en prémacération. Dans la pratique, ce n'est pas toujours possible (zones d'altitude, éloignement d'un accès routier…), mais pour obtenir un macérât qualitatif on doit faire en sorte que le temps entre la cueillette et la prémacération soit le plus court possible.

Attention, la congélation des bourgeons afin de les conserver « frais » ne permet pas d'obtenir des extraits de qualité. L'eau est capable de mémoriser une information électromagnétique, mais si elle est congelée (ou bouillie), il s'opère une remise à zéro et elle ne possède plus cette information.

LES SOLVANTS UTILISÉS

Trois solvants sont utilisés afin d'extraire les principes actifs en gemmothérapie : **l'eau, l'alcool et la glycérine**. Non seulement chacun de ces solvants permet d'extraire des composés différents, mais en plus ils agissent en synergie. L'eau, par exemple, sera plus efficace en tant que solvant, en présence de glycérine.

EAU	ALCOOL	GLYCÉRINE

Principes actifs hydrosolubles Vitamines hydrosolubles Flavonoïdes hydrosolubles Sels minéraux Tanins Acides hydrosolubles	Vitamines Alcaloïdes Hétérosides Acides	Composés aromatiques Phénols Flavonoïdes Cires Gommes

Comme cela a été dit, l'eau ne sert pas uniquement à extraire des principes actifs, mais aussi à mémoriser et retransmettre des informations vibratoires. On ne peut donc pas s'en passer dans le macérât et ce, dès la mise en macération.

La glycérine, de son côté, facilite la solubilisation des facteurs de croissance et améliore la stabilité de l'extrait et de ses composants.

Le macérât mère glycériné de gemmothérapie

Le macérât mère a été mis au point par le Dr Pol Henry. Il consiste à réaliser la macération dans un mélange à parts égales d'eau, d'alcool et de glycérine. Un macérât mère de gemmothérapie est réalisé au 1/20^{e}, c'est-à-dire une part de bourgeons (ou autre tissu embryonnaire) pour 19 parts du mélange des trois solvants. En pratique, **1 g de bourgeons nécessite 19 g du mélange eau/alcool/glycérine.**

À titre de comparaison, une teinture mère est un macérât au 1/10^{e} dans un mélange eau/alcool. Ce rapport de 1/10^{e} est communément utilisé pour l'extraction de plante entière. En gemmothérapie quelle que soit la méthode, c'est toujours un rapport de 1/20^{e} qui est employé.

Aujourd'hui c'est le macérât mère qui est le plus utilisé, car c'est lui qui permet de se rapprocher le plus des apports du bourgeon (ou

autre tissu embryonnaire) à l'état frais.

Le macérât 1 DH

Il est possible de trouver des extraits de gemmothérapie en 1 DH. C'est une dilution homéopathique d'un macérât réalisé comme précédemment au rapport 1/20^{e} mais uniquement dans un mélange glycérine/alcool.

Le Dr Max Tétau était un fervent utilisateur des macérations 1 DH de gemmothérapie. Très désireux de faire connaître cette discipline, il a fait produire par les laboratoires pharmaceutiques des extraits qui seraient considérés comme médicaments (comme est considérée l'homéopathie puisqu'on parle de « médicaments homéopathiques »). C'est le cas de la gemmothérapie 1 DH préparée exactement comme la Pharmacopée française l'indique. Ainsi il a été amené à modifier la préparation première du Dr Pol Henry.

Cependant, est-ce que la dilution 1 DH apporte quelque chose à un extrait de gemmothérapie ?

D'une part, très souvent il n'y a pas d'eau dans la macération initiale, elle est ajoutée ensuite. Du coup, l'information vibratoire n'est pas parfaitement transmise et il manque un solvant à l'extraction des principes actifs, qui est alors incomplète.

D'autre part, une dilution 1 DH est habituellement utilisée pour réduire la toxicité de certaines plantes légèrement toxiques si elles sont prises en trop grandes quantités, plutôt que pour réaliser un remède homéopathique qui nécessite plus de dilutions pour exercer une activité homéopathique. Il n'y aucune raison de chercher à réduire la toxicité d'un macérât de gemmothérapie réalisé directement dans le mélange eau/alcool/glycérine. D'ailleurs les quantités conseillées d'un macérât 1 DH en gemmothérapie sont multipliées par dix par rapport à la prise directe d'un macérât mère. La quantité de macérât mère ingérée n'est donc pas diminuée.

Conclusion, il n'y a pas vraiment d'intérêt à utiliser la gemmothérapie en dilution 1 DH !

LA DYNAMISATION

La dynamisation constitue une étape de la fabrication du macérât qui ne doit pas être oubliée, sous peine de ne pas récupérer la partie vibratoire. Elle consiste à **frapper cent fois un flacon** ou à l'agiter en suivant le sens des aiguilles d'une montre, après la réalisation du mélange et après filtration. Cette agitation du macérât, qui peut sembler relever de l'univers de la magie, a pour but de mieux transmettre l'information électromagnétique des composants les uns aux autres, des molécules les unes aux autres. Sans dynamisation, le macérât perd de sa puissance.

LES 5 CRITÈRES DE QUALITÉ EN GEMMOTHÉRAPIE

- Une cueillette sauvage ou une culture bio
- Un terroir du végétal respecté
- Des bourgeons frais non congelés
- La présence des trois solvants : eau, alcool, glycérine dès le départ de la macération
- La dynamisation durant la macération

FABRIQUER SON MACÉRÂT EN QUATRE ÉTAPES

La cueillette des bourgeons ou jeunes pousses est fastidieuse, mais surtout il faut être tout à fait sûr de ce que vous récoltez et savoir qu'ils ne sont **disponibles qu'environ une semaine par an.**

Malgré cela, il est très enrichissant d'expérimenter la fabrication afin d'observer la transformation des plantes, le transfert des propriétés

vers les solvants, ainsi que les transferts d'odeurs et de couleurs que cela entraîne.

Les plus simples à réaliser sont les macérâts de jeunes pousses de framboisier ou de romarin, ou encore de bourgeons de figuier.

Cela demande également quelques (minces !) connaissances en mathématiques. Car ce n'est pas le poids de bourgeons frais que vous allez diluer à 1/20^{e} mais le poids de bourgeons secs. Explications.

Mettre en prémacération les bourgeons frais

Étape 1 : Dès la récolte, mettre de côté une petite portion de celle-ci (environ 5 g) afin de calculer le poids sec du reste des bourgeons qui seront, eux, mis en prémacération.

Étape 2 : Stériliser le récipient qui accueillera les macérâts en le faisant bouillir dix minutes.

Étape 3 : Peser et noter la quantité restante de végétal avant de l'introduire dans le récipient stérilisé.

Étape 4 : Recouvrir avec un mélange à parts égales d'eau, d'alcool et de glycérine. Il s'agit simplement de mettre le minimum de quantité de ces solvants pour conserver la récolte. Il faut prendre soin de noter la quantité du mélange de solvants introduite.

Notre exemple :
5 g de jeunes pousses de framboisier mises de côté
15 g de jeunes pousses de framboisier mises en macération
70 g de mélange eau/alcool/glycérine introduit

Calculer le poids de bourgeons secs

On cherche lors de cette étape à connaître la quantité de bourgeons secs (c'est-à-dire sans l'eau qu'ils contiennent) qui ont été mis en macération. La quantité connue est celle de bourgeons frais mis en prémacération.

Étape 5 : Faire évaporer l'eau de la portion test mise de côté. Pour cela, il faut la passer au four à environ 60 °C jusqu'à ce que le végétal craque un peu sous les doigts.

Étape 6 : Peser une nouvelle fois, pour obtenir le poids de l'échantillon test sec qui est ensuite jeté ou mis au compost.

Étape 7 : Réaliser une règle de trois pour déterminer le poids de végétaux secs introduits dans la prémacération.

Notre exemple :
Échantillon test frais : 5 g
Échantillon test sec : 2 g
• 5 g de jeunes pousses de framboisier fraîches donnent 2 g de jeunes pousses de framboisier sèches.
• 15 g de jeunes pousses de framboisier fraîches (celles du macérât) donnent 6 g de jeunes pousses de framboisier sèches : (15 x 2) / 5 g.

Finalisation du macérât

Il faut maintenant compléter le macérât avec la quantité de solvants nécessaire pour obtenir un macérât à un rapport de 1/20^{e}.

Étape 8 : Calculer la quantité de solvant nécessaire en fonction du poids sec du végétal mis en macération afin d'obtenir un macérât au 1/20^{e}.

$$\text{Quantité de solvants nécessaire} = 19 \times \text{le poids sec du végétal mis en macération}$$

Étape 9 : Soustraire à la quantité totale de solvants nécessaire la quantité déjà introduite pour la prémacération (celle notée à

l'étape 4) afin d'obtenir la quantité de solvants à ajouter.

Étape 10 : Puisqu'il y a trois solvants différents présents en quantités égales, diviser la quantité de solvants à ajouter par trois. Vous obtiendrez ainsi la quantité à ajouter en parts égales pour chacun des trois solvants.

Étape 11 : Ajouter la quantité nécessaire d'eau, d'alcool et de glycérine.

Étape 12 : Dynamiser le mélange en le frappant cent fois contre la paume de la main, puis le laisser en macération pendant trois semaines dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. La dynamisation peut être répétée une fois par semaine.

Notre exemple :
5 g de jeunes pousses de framboisier (poids sec) sont en prémacération.
5 x 19 = 95 g de solvants nécessaires pour le macérât à 1/20e.
Il y a 70 g de solvants mélangés à parts égales déjà introduits.
95 - 70 = 25 g.
Il reste 25 g du mélange des trois solvants à ajouter à la prémacération, soit environ 8,3 g d'eau, 8,3 g d'alcool et 8,3 g de glycérine.

Filtration et conservation

Un fois les trois semaines écoulées…

Étape 13 : Stériliser un flacon qui servira à conserver le macérât et un récipient qui recevra le macérât pendant la filtration.

Étape 14 : Filtrer le mélange à l'aide d'une étamine bien propre dans le récipient stérilisé pour la filtration. Presser soigneusement les végétaux afin de récupérer le liquide resté à l'intérieur.

Étape 15 : Transférer le macérât dans le flacon préalablement stérilisé destiné à la conservation.

Étape 16 : Étiqueter le flacon en indiquant le nom latin de la plante et la date de mise en bouteille.

Étape 17 : Dynamiser le mélange final en le frappant de nouveau cent fois contre la paume de la main.

La macérât ainsi réalisé se conserve au réfrigérateur 3 à 6 mois.

À noter : Si les fabricants de macérâts utilisent un alcool à 96 °C. Un alcool pour fruit à 40-45 °C sera satisfaisant pour une fabrication artisanale. Même si la différence est grande, en autoproduction c'est tout à fait convenable.

CHAPITRE 5

UTILISATION DES EXTRAITS DE GEMMOTHÉRAPIE

Comment utiliser la gemmothérapie dans la pratique ? C'est très simple, adapté à tous les âges et plutôt facile à avaler – le goût est peu prononcé et l'odeur très légère, voire inexistante. Les posologies sont les mêmes pour tous les arbres et arbustes, elles seront adaptées en fonction de l'âge, de la corpulence et de l'intensité du besoin.

LES POSOLOGIES

Les extraits sont conditionnés en flacons codigouttes, les quantités se mesurent donc en gouttes à prendre pures ou diluées. Chez les enfants (jusqu'à 12 ans) mieux vaut les diluer, chez l'adulte ce n'est pas nécessaire, sauf en cas d'estomac sensible. Dans tous les cas, il est intéressant de garder le produit une dizaine de secondes en bouche avant de l'avaler.

La prise se fait à jeun 30 minutes avant un repas ou deux heures après.

Posologie du macérât mère glycériné

Adultes : 5 à 10 gouttes, 1 à 3 fois par jour.
En général ce sont des prises de 10 gouttes mais une personne très réactive peut commencer par 5 gouttes, puis augmenter progressivement et s'arrêter à la dose qui lui semble efficace.

- 1 prise/jour correspond à un travail de fond à long terme (plus régénérant pour l'organe)
- 2 prises/jour correspondent à une cure
- 3 prises/jour correspondent à un besoin intense (plus stimulant de la fonction)

Enfants (de 0 à 12 ans) : 1 goutte par année d'âge, 1 à 2 fois par jour.
Les enfants n'ont n'ont pas besoin, en règle générale, d'un travail de fond à long terme.

- 1 prise/jour correspond à une cure
- 2 prises/jour correspondent à un besoin intense

Posologies du macérât 1 DH

Adultes : 50 à 100 gouttes, 1 à 3 fois par jour.
Enfants : 10 gouttes par année d'âge, 1 à 2 fois par jour.

Les macérâts 1 DH d'homéopathie n'ont pas vraiment de raison d'être en particulier aujourd'hui où de nombreux laboratoires proposent des macérâts mères très qualitatifs. Ces derniers ont aussi l'avantage de limiter la quantité d'alcool ingérée vu le nombre de gouttes à prendre.

PRISE DE PLUSIEURS BOURGEONS

Les discours varient sur la possibilité d'employer plusieurs extraits en même temps. Une chose est pourtant sûre : aucune réaction ne se produit en les mélangeant, il n'y a pas d'interactions. Il n'y a aucun danger à associer des extraits, de nombreux complexes existent d'ailleurs.

La question peut néanmoins se poser relativement à l'action énergétique des extraits. En effet, très souvent, les **activités vibratoires isolées les unes des autres sont plus marquées et spécifiques que lorsque les extraits sont pris ensemble.**

On peut opter pour la solution suivante : si l'utilisation d'un mélange est plus simple, il vaut mieux conserver ce mode d'administration ; en revanche s'il s'agit d'extraits en unitaires, il est intéressant de séparer les prises en vue de profiter d'une action la plus efficace possible.

Pour combiner plusieurs unitaires, c'est plutôt le nombre de prises que l'on limitera par extrait : 1 prise pour celui du matin et 1 prise pour celui du soir, en conservant le même nombre de gouttes à chaque prise – en général 10 gouttes, voire 15 puisqu'ils ne seront utilisés qu'une fois dans la journée. Pour un complexe, l'idéal est de rester sur le même type de posologie que pour un unitaire pris seul.

CURES POSSIBLES

La gemmothérapie répond essentiellement à un travail de terrain qui se réalise en cures plus ou moins longues, il est très rare d'utiliser un extrait uniquement quelques jours. Il est utile de prévoir la cure, de fixer un temps de prise en fonction du besoin. Trois modèles peuvent se présenter, qui peuvent également se succéder les uns aux autres.

Cure ponctuelle

Sur une durée de 21 jours, 10 gouttes matin et soir, mais ce dosage reste informatif et peut être adapté en fonction de l'arbre ou l'arbuste, et de la personne (robuste, fragile…).

Ce type de cure correspond, par exemple, à un drainage saisonnier du foie que l'on ferait à l'aide du macérât de jeunes pousses de romarin. Elle s'applique à des troubles ponctuels ou une action de prévention.

Cure longue

La durée au total est de 3 mois avec un rythme de 3 semaines de prises par mois et 1 semaine de pause. Cela revient à enchaîner trois cures ponctuelles avec une semaine d'arrêt entre chacune d'elles. Le dosage sur trois mois tourne autour de 10 à 20 gouttes par jour. Il peut être modifié au fur et à mesure des cures.

Ce modèle correspondrait à l'accompagnement d'une régulation du taux de cholestérol, d'un travail intestinal ou encore hormonal. Dans ce type de prise en charge, une seule cure de trois semaines n'est en général pas suffisante. Le travail de la gemmothérapie est profond. En contrepartie, il lui faut du temps pour agir de façon durable sur des troubles chroniques dont la mise en place s'est faite dans le temps.

La cure longue est l'usage privilégié de la gemmothérapie, c'est dans ce type d'accompagnement qu'elle possède le plus de potentiel.

Entretien à long terme

Lorsque l'arrêt de la prise d'un macérât entraîne une réapparition des troubles, et qu'alors seuls les symptômes sont traités mais pas la pathologie ou le trouble, il faut se poser la question de la pertinence des extraits choisis. Pour cela, il est vivement conseillé de se tourner vers un naturopathe, un herboriste ou un pharmacien formé en gemmothérapie.

Parfois la cause du dysfonctionnement est autre, et une prise régulière en entretien est nécessaire le temps de régler la source des troubles.

Pour une prise en entretien à long terme, il y a trois rythmes possibles :

- 10 jours/mois,
- 3 semaines/trimestre
- 3 jours/semaines

Il faut choisir le rythme le plus adapté à la personne (chacun préférera l'une ou l'autre des options) et à la prise en charge de la problématique.

Le modèle d'entretien à long terme est employé en suivi dans les troubles allergiques après une cure d'au moins 21 jours ; au niveau hormonal à la suite d'une cure longue, notamment pendant la période de ménopause chez la femme…

De manière générale, la logique veut que le premier travail se fasse sur le modèle de la cure ponctuelle, puis de poursuivre par une cure longue, si c'est une fonction qui a besoin de plusieurs mois pour réellement se régénérer et se réguler. On peut aussi se tourner vers un programme d'entretien à long terme de façon à s'assurer de la pérennité de ce qui a été amélioré par les cures. Les trois modèles peuvent également se succéder les uns aux autres c'est-à-dire commencer par une cure ponctuelle, poursuivre en cure longue en cas de besoin plus important, et terminer par un entretien à long terme qui inscrit dans la durée les bénéfices premiers.

Dans d'autres cas, une cure ponctuelle est suffisante, les troubles sont rapidement améliorés de façon durable. Si, à l'arrêt de la prise du macérât, les symptômes ne reviennent pas, alors rien ne sert de continuer.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Quelles contre-indications pour la gemmothérapie ? Si la réponse est souvent réduite en disant qu'il n'y en a quasiment pas, la gemmothérapie étant une discipline de régulation, aujourd'hui, par expérience et parce que les dosages peuvent dépasser ceux utilisés précédemment, une vigilance reste nécessaire.

L'occasion de rappeler que ce livre ne remplace pas un avis médical et de rappeler l'intérêt de solliciter les conseils des professionnels dans le domaine des médecines douces pour un accompagnement complet.

Plus que des contre-indications formelles, il existe certains points à ne pas négliger. Il est de toute façon nécessaire de toujours rester attentif et d'observer son corps, les signaux qu'il envoie, ses réactions. Lors de la prise de remèdes par une personne qui n'est pas en capacité d'écouter son ressenti ou de le communiquer (enfants, personnes âgées…), l'entourage doit être vigilant.

Les différents points de vigilance impliquant, en l'état actuel des connaissances en gemmothérapie, une contre-indication de certains macérâts sont :

- La prise de médicaments ayant une action similaire à celle du macérât avec risque d'un effet cumulatif néfaste.
  Par exemple, la prise des macérâts à action fluidifiante (comme l'amandier, l'arbre de Judée, l'aulne, le cornouiller ou le citronnier) est contre-indiquée pour les personnes qui prennent des anticoagulants. Pour certains médicaments, cela est possible, mais il faut toujours demander conseil à un professionnel formé à l'utilisation des bourgeons.
- Les pathologies allant dans le même sens que l'activité de l'arbre ou l'arbuste.
  Cela signifie qu'une personne qui souffre d'hypothyroïdie ne devra pas utiliser les bourgeons d'aubépine pour le sommeil, car le macérât est indiqué dans l'hyperthyroïdie et a ainsi une action hypothyroïdienne incompatible.

- La vigilance hormonale est importante. Même si la gemmothérapie est régulatrice, dans les cas de troubles hormonodépendants, le principe de précaution s'applique. Les extraits ayant une action hormonale ne peuvent être employés lorsqu'il y a des antécédents personnels de cancer ou de pathologies hormonales. Les macérâts qui possèdent une activité hormonale sont ceux d'airelle, de bouleau, de chatons mâles, de chêne, de pommier et de séquoia. Chacun d'eux agit sur des productions hormonales spécifiques et est alors contre-indiqué. Pour les femmes, une seule exception avec le framboisier dont l'action est régulatrice.
- Pendant la grossesse et pour les enfants, les cinq extraits précités sont également contre-indiqués par précaution, ainsi que ceux qui ont une action fluidifiante du sang. Pendant l'allaitement, la mère peut employer les dosages indiqués pour l'adulte.
  À savoir : il est préférable d'éviter les cures détox durant la grossesse et l'allaitement, car le bébé récupère les déchets évacués par les organes émonctoires et ne sera pas en mesure de les éliminer.
- Les personnes fragiles, notamment sur la sphère hépatique et intestinale, devront prendre des précautions avec tous les extraits drainants.
  L'idéal est de commencer avec de petits dosages – 5 gouttes par jour voire moins si besoin – et d'augmenter progressivement tous les 5 jours. C'est également un modèle à suivre lorsqu'une personne réagit rapidement et de façon intense à toute cure de phytothérapie, homéopathie ou compléments alimentaires. Il vaut mieux adapter le protocole et commencer par une prise de 5 gouttes afin de pouvoir éventuellement augmenter le dosage au fur et à mesure. Une fois que la quantité est suffisamment efficace, il n'est évidemment pas utile de continuer à l'augmenter.
- Le dernier point de vigilance est encore soumis à débat, mais le principe de précaution est à privilégier. Cela concerne la prise d'extraits de gemmothérapie pour une personne souffrant d'un cancer. La gemmothérapie étant régénérante, stimulante de la

construction, il vaut mieux dans cette situation éviter tous les arbres et arbustes qui ont une action ciblée sur l'organe ou la fonction atteinte.

Ainsi que ceux qui stimulent l'angiogenèse, la construction de tissus sanguins : le ginkgo et l'aulne, en particulier.

Pendant les traitements de chimiothérapie, les extraits drainants du foie en gemmothérapie ne seront pas utilisés sans avis médical pour ne pas dévier l'activité de la chimiothérapie. Ils pourront l'être pendant les semaines qui la précèdent ou la suivent.

S'il est essentiel de les connaître, ces différentes contre-indications ne doivent pas effrayer hors de ces contextes précis. L'utilisation des macérâts de gemmothérapie reste d'une grande douceur. En cas de doute, demander conseil auprès d'un professionnel de santé, idéalement formé à la gemmothérapie.

PARTIE 2

LES BOURGEONS ET LEURS PROPRIÉTÉS

Le nombre d'extraits disponibles aujourd'hui est assez large et nous allons maintenant entrer dans le détail de leurs propriétés. L'on peut être surpris par la multiplicité des actions de ces différents extraits, mais la gemmothérapie régule, et pour cela, elle a différents points d'entrée. De plus, elle regroupe l'activité de tout le végétal, **il n'est alors pas étonnant de retrouver dans chaque macérât de nombreuses activités.**

D'un autre côté, plusieurs macérâts différents peuvent présenter les mêmes activités. La nature n'a en effet pas donné chaque propriété à un seul végétal et heureusement !

Il n'est pas nécessaire de présenter tous les troubles auxquels répond l'extrait pour l'employer. Les autres indications de chaque bourgeon, jeunes pousses ou radicelles peuvent aider à choisir l'un ou l'autre en fonction du terrain, ou des autres troubles que peut présenter une personne et qui indiquent que le potentiel de l'arbre ou l'arbuste serait mieux adapté.

Pour chaque extrait, le nom latin du végétal est indiqué, ce qui permet d'être sûr des extraits que l'on trouve. En effet, comme en aromathérapie, il n'y a quasiment tout le temps **qu'un seul nom latin par végétal** et beaucoup de noms usuels. La connaissance du nom latin nous assure d'utiliser le bon extrait.

Les propriétés sont séparées en deux volets, les points forts sur lesquels l'extrait exerce son activité principale, puis des propriétés qui pourraient être un peu secondaires bien que très utiles.

CHAPITRE 1

DEUX BOURGEONS POLYVALENTS

Pour commencer, voici deux bourgeons extrêmement polyvalents : **le bouleau et le cassis**. Leurs actions sont multiples, ils servent parfois même de cures générales pour drainer et revitaliser l'organisme dans sa totalité. Il était donc important d'attirer votre attention sur eux, afin que vous puissiez, sur cet aspect, les distinguer des autres macérâts que l'on trouve actuellement.

BOULEAU PUBESCENS : UN NOUVEAU DÉPART

BETULA PUBESCENS
BOURGEONS

Le bouleau est un colonisateur de la lande acide qu'il vient repeupler dans le but de reformer petit à petit une forêt. Il est le premier à arriver et à se développer sur cette terre très abîmée et pauvre sur laquelle quasiment plus rien ne pousse. Il apporte l'étincelle de création forestière !

On comprend aisément la symbolique de renouveau qui lui est associée, exprimée également comme une re-naissance, un démarrage.

Sa sève permet un drainage de printemps maintenant très usité. Il pousse sur le bouleau un champignon appelé chaga, qui sert à certaines populations d'ersatz de café. Il est utilisé en complément alimentaire comme anti-inflammatoire, digestif, détoxifiant hépatique. Différentes analyses ont montré la présence de principes actifs connus comme antitumoraux. Ceux qui s'en servent en succédané de café ont eu là une belle idée. Des études notent en effet qu'on retrouve certains des principes actifs du café dans le macérât de bourgeon de bouleau.

Premier extrait de bourgeons étudié par le Dr Pol Henry, la littérature à son sujet est abondante et ses propriétés largement diffusées. Sans surprise, de nombreuses indications lui sont associées et, avec le temps, la liste s'est allongée ! Il reste un macérât remarquable en gemmothérapie dans sa diversité d'actions et ses capacités profondes de drainage. Cependant, son utilisation n'est que le démarrage d'un travail spécifique, il laissera rapidement sa place à d'autres macérâts.

Les points forts du bouleau

Drainant

Le bouleau est bien connu pour détoxifier l'organisme ! Le bourgeon ne fait pas défaut à sa renommée, il aide à drainer tout l'organisme dans ses tissus profonds, tout particulièrement la peau, les articulations, la lymphe… Activateur du rein, les déchets délogés peuvent être efficacement évacués.

Il est d'ailleurs intéressant en cas d'insuffisance rénale ou d'infection rénale comme drainant.

Bien armé pour éliminer les acides, il constitue un désacidifiant efficace pour toutes les personnes souffrant de troubles liés à

l'accumulation d'acide, comme la goutte, l'arthrite, les troubles de la peau, les caries, la parodontose et bien d'autres, du moment que l'acidité est en cause.

Il faut le considérer comme le grand nettoyeur, celui qui vient déblayer le terrain, faire le gros œuvre pour qu'ensuite les bourgeons spécifiques agissent au mieux. Il est très couramment conseillé quand les maux sont multiples et sans cause évidente, quand tout est imbriqué et qu'il ne semble pas y avoir d'issue. Après le grand ménage du bouleau, il n'est pas rare d'y voir plus clair et de pouvoir bien travailler sur des dysfonctionnements clés. Il permet un nouveau départ pour l'organisme.

Reminéralisant

Il reminéralise l'organisme à la fois en apportant différents minéraux et en favorisant leur assimilation. N'oublions pas non plus que lorsqu'il y a de l'acidité, le corps va puiser dans ses réserves : en limitant l'acidité, le bouleau évite cet épuisement des stocks.

Il favorise le métabolisme osseux, la fabrication d'os. Il peut être conseillé dans l'ostéoporose ou tout affaiblissement osseux conjoint à une dégradation générale de l'état de la personne. Le bouleau travaille très bien dans ces états de grande altération du terrain.

Le bouleau est aussi indiqué en cas de troubles dentaires, caries et parodontoses notamment.

Stimulant endocrinien

Quand le terrain est mauvais, la chaîne de glandes endocrines se dérègle complètement. Or ces glandes produisent des hormones et messagers nerveux qui régulent tout notre organisme. Il n'est pas étonnant que surviennent alors fatigues, épuisement, troubles nerveux et troubles hormonaux.

Le bouleau stimule toute la chaîne endocrinienne en même temps qu'il travaille sur le fond en nettoyant et reminéralisant l'organisme.

Quoi de mieux pour se refaire une santé ? On peut au minimum s'attendre aux prémices d'une amélioration avec le bouleau.

Il n'oublie pas le système immunitaire qu'il stimule également en permettant une augmentation des globules blancs et en activant certaines cellules de la moelle osseuse.

Un peu comme sur la lande acide qu'il recolonise, permettant par la suite à d'autres végétaux de s'installer, il aide le corps à se remettre de troubles divers plus ou moins importants, mais qui ont énormément détérioré son état.

LE BOULEAU EN PREMIÈRE LIGNE !

Le bouleau commence le travail, mais après une ou plusieurs cures de bouleau, il faut sélectionner d'autres macérâts pour une action plus ciblée.
On arrête alors le bouleau pour laisser les autres remèdes agir.

D'autres actions à retenir

La sphère ostéoarticulaire

Conséquence de ses propriétés drainantes et reminéralisantes, il est utilisé dans les cas d'arthroses et rhumatismes divers. Dans les troubles articulaires d'origine auto-immune, on pourra l'employer en cure. Très souvent ces problématiques font suite à un délabrement général et/ou d'origine auto-immune, le travail de fond du bourgeon pourra alors présenter un sérieux intérêt.

Il rééquilibre le métabolisme de construction osseuse qui demande à être régulé lors de développement anarchique de tissus osseux comme dans les épiphysites, les becs de perroquet ou toute formation d'os là où il ne devrait pas y en avoir.

Le foie

Protecteur et draineur du foie, il limite l'impact des toxiques, médicamenteux par exemple, sur la sphère hépatique et par là même sur l'organisme de manière plus générale.

En activant le foie et les reins, il diminue les taux de cholestérol et d'acide urique. On dit qu'il active le métabolisme et que les organes ont un meilleur rendement, ils découpent, assimilent et évacuent mieux.

La peau

La peau est chargée d'éliminer les toxines acides lorsqu'elles sont en excès. En temps normal, elle est capable d'éliminer de petites quantités, mais elle peut vite être surchargée si les reins ne suffisent plus à leur élimination ou n'en sont plus capables. Cela peut entraîner des pathologies de peau diverses pour lesquels les soins externes ne sont pas suffisants.

Le bouleau sert de drainant, tout particulièrement lorsqu'une personne est sujette à des troubles cutanés de longue durée, inflammatoires et sans solutions réelles trouvées à ce jour. Si à ceux-ci s'ajoutent de nombreux autres troubles d'accumulation d'acides contre lesquels le bouleau est indiqué, il y a de fortes chances que le drainage avec le bouleau apporte une amélioration.

Le sang

Le sang étant porteur des toxines du corps, sa qualité est meilleure après un drainage profond. Cela permettra d'éviter la dégradation des parois des vaisseaux.

Le bouleau lutte aussi contre l'hypertension, action pour laquelle son activité diurétique est également bénéfique.

Activité anticancéreuse

L'acide bétulinique présent dans le bourgeon possède des propriétés anticancéreuses. Si un extrait de gemmothérapie ne peut en aucun

cas être un traitement anticancéreux suffisant, il peut être utilisé à titre préventif ou servir après rémission dans le but de prévenir une récidive. Il ne peut se substituer à un traitement médical.

D’autres extraits de bouleau à connaître

En gemmothérapie, d’autres espèces ou d’autres parties du bouleau peuvent être utilisées, voici le détail de chacune d’entre elles :

Bouleau verruqueux, Betula verrucosa, bourgeons

Son action sur les articulations est remarquable, plus encore que celle du bouleau *pubescens*. S’il agit efficacement sur l’acidité, il sera en revanche moins intéressant sur la sphère endocrinienne.

Bouleau pubescens, Betula pubescens, chatons mâles

Les chatons mâles sont performants comme stimulants sexuels, en particulier chez les hommes. Ils activent également le fonctionnement de la thyroïde.

Bouleau pubescens, Betula pubescens, semences

Les semences agissent comme stimulant des surrénales et sont utilisées contre la dépression.

Bouleau pubescens, Betula pubescens, radicelles

Extrait relativement rare, il est diurétique, employé en cas d’insuffisance rénale, mais aussi contre l’insuffisance du myocarde, le muscle du cœur.

Précautions d’emploi

Il est contre-indiqué chez les personnes allergiques aux dérivés salicylés (type aspirine).

CASSIS : LE STIMULANT SURRÉNALIEN

RIBES NIGRUM
BOURGEONS

Le cassis pousse sur des sols humides et ombragés. C'est un bourgeon pour lequel on peut tricher un peu sans complexe : il est très rare de trouver du cassis sauvage, celui-ci est principalement cultivé. De plus, il est conseillé d'utiliser les bourgeons le long de la tige, car il y a trop peu de bourgeons apicaux sur un cassissier.

Cet arbuste est très aromatique puisque ses feuilles et ses bourgeons possèdent un taux relativement élevé d'essence. Froissez les feuilles d'un cassissier, vous en aurez l'eau à la bouche.

Très utilisé en apéritif, le vin de cassis n'a pas pour seule vertu d'être délectable, il sert de vin médicinal. Comme la plupart des alcools de plantes, leur vocation initiale est celle du soin. Il ne faut cependant pas croire que l'on peut les consommer sans risque, tout est notion de quantité !

Le cassis en vin, le cassis en infusion ou le macérât mère de bourgeons de cassis font partie des panacées. Ce sont des remèdes qui agissent sur tout l'organisme, en améliore le fonctionnement général. On peut presque dire que quel que soit le trouble, leur action, si elle n'est pas résolutive, est bénéfique. Le champ d'activité des plantes considérées comme panacées est extrêmement large, elles préservent la bonne santé et assurent la longévité.

En gemmothérapie, le bourgeon de cassis est un des plus employés, au point que des ruptures de bourgeons de cassis ont déjà eu lieu et sont certainement encore à prévoir… La connaissance des différents extraits permet de toujours pouvoir trouver de quoi améliorer sa

santé malgré la réalité de la nature, que nous sommes bien obligés de respecter.

Le bourgeon de cassis est tonifiant, on l'utilise plutôt le matin et le midi, moins le soir, surtout en cas de troubles du sommeil.

Les points forts du cassis

La stimulation des surrénales

Grand adaptogène (c'est-à-dire qui aide le corps à effectuer les ajustements nécessaires en situation inhabituelle : stress, température…), le cassis doit cette propriété à son activité régulatrice et régénérante des glandes corticosurrénales. Ce sont de petites glandes qui sont situées sur le rein, comme un chapeau, et qui sécrètent différentes hormones. Le cassis stimule en particulier la production de l'une d'elles : le cortisol.

Bel exemple de l'augmentation des capacités d'adaptation du corps, le cassis améliore notre résistance au froid.

QU'EST-CE QUE LE CORTISOL ?

Hormone de gestion du stress, le cortisol déclenche les systèmes de production d'énergie qui nous permettent une réaction face à un stress ou un danger. Combat ou fuite !
En parallèle, il exerce une activité stimulante immunitaire et anti-inflammatoire.
Il a un peu les effets de la cortisone en version naturelle et sans ses méfaits.

Cela lui vaut d'être un remarquable anti-inflammatoire sur tous les plans parmi lesquels les muqueuses (séreuses articulaires, muqueuses respiratoires…), la peau et les articulations.

Sa réputation n'est plus à faire sur le plan immunitaire qu'il régule remarquablement. Il est employé dans les baisses immunitaires surtout consécutives à des périodes de stress ou de fatigue

importantes, autant que dans des hyperréactions du système immunitaire comme les allergies.

Il sera aussi d'une grande utilité pour les personnes qui ont eu de nombreux traitements à base de cortisone et ont besoin de régénérer leurs surrénales dont l'activité a pu alors être affaiblie.

Action antiallergique

Le cassis est un excellent antiallergique. Il est préconisé pour toutes les allergies. Son efficacité est due aux meilleures productions de cortisol qui atténuent ainsi la réaction inflammatoire déclenchée par l'allergie. Ce n'est pas tout, il contient de nombreux flavonoïdes inhibiteurs de la production d'histamine, son activité est donc également antihistaminique.

Bien connu contre le rhume des foins, les allergies respiratoires et les manifestations asthmatiques, il n'est pas moins efficace sur les allergies cutanées. On l'utilise alors sur la peau simultanément à la prise orale.

COMMENT APPLIQUER LE CASSIS SUR LA PEAU ?

La présence d'alcool dans le macérât ne permet pas de l'employer pur sur une peau irritée, un peu rougie ou sensible.
Mélanger 3 gouttes de macérât avec une noisette de crème bio et appliquer le mélange sur la peau.
Ne pas hésiter à répéter les applications jusqu'à 6 fois dans la journée en situation de crise.

Le stress chronique

Problématique très actuelle, le stress chronique est un stress continu du quotidien. Lorsque nous avons un souci, le corps ne fait pas la différence entre gros stress (danger mortel) et petit stress. Le mécanisme de production de cortisol était très utile pour réagir face à

un mammouth, mais pas forcément indispensable pour gérer les soucis du quotidien.

En situation de stress chronique, les surrénales se dérèglent petit à petit et les productions de cortisol ne sont plus adaptées. La personne s'épuise, est atteinte d'une grande fatigue et voit son système immunitaire défaillir totalement. Le cassis permet alors de réguler le fonctionnement des surrénales et la production de cortisol.

La léthargie, la somnolence, l'apathie invitent à l'utilisation du cassis, mais également les périodes de stress intense et l'épuisement nerveux.

Le draineur « vrai »

Qualifié de draineur vrai, le cassis est un excellent draineur rénal. Cette action s'étend aux autres émonctoires (les organes d'élimination). De plus, il ne présente pas de toxicité : tout ce que l'on attend d'un draineur vrai ! L'avantage de ce type de remède réside dans la possibilité de faire une sorte de remise à zéro. Une fois le grand ménage de printemps effectué, c'est tout l'organisme qui fonctionne mieux.

Ainsi, le cassis améliore l'activité de chacun de nos organes, pas uniquement au niveau rénal. L'efficacité d'autres extraits de gemmothérapie est aussi favorisée, puisque le terrain est dégagé.

Le cassis augmente l'utilisation, la décomposition et l'élimination de toxines comme le cholestérol, l'acide urique, l'urée.

Un draineur d'une telle ampleur peut être adopté avant et après des périodes de chimiothérapie autour desquelles son action surrénalienne aura également toute son utilité. Il exerce en parallèle une activité hépatoprotectrice qui explique son intérêt lors de prises de médicaments importantes.

La sphère ostéoarticulaire

En général, contre les troubles ostéoarticulaires, les outils sont des draineurs et des anti-inflammatoires. L'utilité du bourgeon de cassis est ainsi évidente puisqu'il fait les deux. Suivant les situations, la reconstruction demande aussi d'être stimulée avec du pin, de la silice ou encore du collagène.

Le cassis est employé dans toutes les inflammations avec accumulation de toxines. Les troubles les plus communs sont : la goutte, la tendinite, l'arthrite, l'arthrose, les inflammations ligamentaires.

Il est également efficace comme anti-inflammatoire lors de traumatismes : fractures, entorses, déchirures… Après de tels traumatismes le tissu et l'organisme produisent des toxines qui nécessitent d'être éliminées pour une meilleure récupération.

D'autres actions à retenir

Lutte contre l'inflammation cutanée

Toutes les inflammations cutanées, allergiques ou non, sont améliorées par le cassis en combinant l'ingestion à l'application (toujours dans une crème pour que l'alcool du macérât n'irrite pas davantage la peau).

On ne peut pas toutes les citer, mais il est d'usage de conseiller l'emploi du cassis en cas de psoriasis, d'acné et d'eczéma. Pour ce dernier, il fait des merveilles et évite souvent l'utilisation de cortisone, alors autant le tester !

Les piqûres d'insectes

Moins évidente, l'utilisation en cas de piqûres d'insectes (guêpe, moustique, araignée) fait aussi partie des recommandations du cassis, pour limiter la réaction consécutive à la piqûre et les démangeaisons.

Une fois de plus il sera appliqué en local sur la piqûre (pur, cette fois-ci) et ingéré.

Concernant les insectes et animaux venimeux, il ne faut pas pour autant prendre de risques inconsidérés. Si le cassis peut servir en urgence, il ne dispense pas du secours médical.

La stimulation rénale

Son activité rénale ne s'arrête pas au drainage, il peut tonifier un rein paresseux en insuffisance légère. En stimulant le rein, il favorise le drainage des œdèmes qui sont d'ailleurs souvent liés à des inflammations.

Par élimination active des acides, il limite et lutte contre la lithiase rénale (calculs rénaux).

La prostatite, inflammation de la prostate, est elle aussi atténuée avec le cassis.

La régulation sanguine

Dernier grand volet d'action du cassis : le système sanguin. Il régule la coagulation et tonifie la paroi des vaisseaux dont il favorise la constriction. La circulation se trouve alors améliorée, ce qui entraîne d'ailleurs l'élimination de toxines.

Bien que ce soit une propriété annexe, le bourgeon de cassis lutte contre l'anémie et la baisse de ferritine.

Précautions d'emploi

Il est soumis à un avis médical pour les personnes présentant des troubles rénaux sévères.

CHAPITRE 2
LES AUTRES BOURGEONS

La gemmothérapie nous offre de nombreux autres trésors aux vertus spécifiques. Si leurs actions sont moins larges que le cassis et le bouleau, vus précédemment, ces autres extraits sont très utiles à connaître. Ils nous permettent d'avoir une action ciblée sur certaines problématiques.

Pour chacun d'eux, vous trouverez leurs propriétés principales, celles pour quoi on les emploie de façon régulière, ainsi que les actions secondaires qui permettent de mieux comprendre leur mécanisme d'action et leur travail de terrain.

AIRELLE : CONTRE LE VIEILLISSEMENT FÉMININ

VACCINIUM VITIS IDAEA
JEUNES POUSSES

Petit arbrisseau fournissant des baies rouges utilisées en cuisine surtout dans les pays nordiques, l'airelle pousse sur des terrains relativement pauvres et acides. On la trouve plutôt en altitude.

Ses voisins sur ces terrains acides sont la myrtille (avec laquelle elle a de nombreuses sphères d'activités communes comme les yeux et les parois vasculaires), la busserole, la bruyère, mais aussi le genévrier, le bouleau et les conifères. Les associations avec les plantes de son terroir sont potentiellement utiles lorsque des sphères d'activités communes se présentent.

Son apparition dans la chronologie végétale indique un terrain en voie de détérioration. Sur l'organisme, elle travaille des états de dégradation relativement avancés, mais encore réversibles.

En gemmothérapie on considère que c'est la plante de la femme entrant dans la ménopause. D'une manière générale, elle a des propriétés antivieillissement. Elle lutte contre le durcissement du tissu qui perd sa vitalité, se densifie et ne laisse plus rien passer – c'est l'opacification du tissu.

Les points forts de l'airelle

Activité hormonale féminine

- Vieillissement de l'ovaire
- Action œstrogénique

L'airelle lutte contre le vieillissement et la baisse d'activité de l'ovaire, elle l'aide à maintenir sa vitalité. Son influence hormonale est plutôt œstrogène-like, même si elle remonte un peu la progestérone.

Cette action sur la progestérone est très importante, car cela évite une action œstrogénique trop puissante. Les hormones féminines, œstrogènes et progestérones en particulier, sont actives en dépendant d'un jeu de balance de l'une à l'autre. Ce qui crée des déséquilibres, c'est un mauvais rapport entre les deux, pas forcément une quantité importante ou trop élevée de l'une ou de l'autre. Si les deux augmentent en même temps ou baissent en même temps, c'est mieux.

On la conseille en accompagnement de la baisse d'œstrogènes à la ménopause, qui occasionne entre autres des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes. Tous les symptômes résultant de ce déficit seront également améliorés, comme la sécheresse vaginale, l'irritabilité ou la fatigue qui souvent se manifestent également.

En dehors de la ménopause et dès que l'ovaire est en hypofonctionnement, on peut utiliser l'airelle.

QU'EST-CE QU'UNE PLANTE HORMONE-LIKE ?

Souvent, on utilise le terme d'œstrogène-like, progestérone-like, cortisol-like ou encore testostérone-like en phytothérapie.
Cela désigne une activité de la plante qui mime l'action de l'hormone en question.

Activité sur la sphère urinaire

- Régénération des muqueuses
- Drainante de la vessie et des reins
- Antilithiasique
- Calme l'inflammation
- Action anti-infectieuse

Son action antidurcissement tissulaire s'applique également au rein et à la vessie que l'airelle va redynamiser. Non comme diurétique momentané, mais bien comme régénérant à long terme. C'est utile lorsque les tissus ont été abîmés, par exemple à la suite d'infections longues et/ou répétées de la vessie ou des reins.

Elle possède d'ailleurs une activité anti-infectieuse bénéfique en cas de cystite. Elle aura alors une action anti-infectieuse, drainante et anti-inflammatoire de la vessie. Si elle n'est pas toujours suffisante seule en phase aiguë, elle sera tout indiquée pour un travail de fond lors de cystites récidivantes ou d'inflammations persistantes de la vessie, par exemple lorsqu'il y a des sensations de gênes urinaires

persistantes alors même qu'il n'y a plus de traces de germes aux analyses urinaires.

Le conseil naturo : un trio de choc

Une cystite est une infection aiguë qui doit être prise en charge rapidement. Des méthodes intenses doivent être utilisées et la gemmothérapie ne suffira pas toujours. Ajouter à l'airelle des huiles essentielles anti-infectieuses puissantes comme la sarriette ou l'origan, et une prise de propolis verte, anti-infectieuse et anti-inflammatoire.

Stimulante du travail d'élimination du rein et de la vessie, l'airelle favorise l'élimination de l'acide urique et l'urée en excès. Elle est ainsi indiquée contre les calculs rénaux.

Les antilithiasiques (anticalculs) sont toujours à employer avec une grande vigilance, en prévention, s'il y a une tendance aux calculs. Ils sont en revanche d'une grande aide en cas d'obstruction. On les emploiera progressivement en petit dosage (commencer avec 1 goutte) puisque que ce sont généralement des diurétiques, il ne faut pas risquer d'engorgement.

L'action de l'airelle sur la sphère urinaire peut d'ailleurs aussi intéresser les hommes, puisqu'elle draine la prostate.

En outre, elle protège et régénère la vascularisation du rein.

Activité sur le système digestif

- Motilité du côlon
- Absorption intestinale du calcium
- Régulation des échanges au niveau de la muqueuse

Les propriétés intestinales de l'airelle sont méconnues, mais non négligeables. Elle régule la motilité du côlon, exerce une action anti-infectieuse et régule les capacités d'absorption de la muqueuse, en

particulier du calcium, mais aussi, de manière générale, elle induit une meilleure sélection de ce qui rentre et sort de la muqueuse intestinale.

Elle est employée dans les suites d'antibiothérapie en association avec le noyer, mais également en cas de constipation, de diarrhées, de spasmes ou de colites.

D'autres actions à retenir

Antivieillissement

Si le remède miracle pour une jeunesse éternelle n'existe pas, l'airelle fait déjà un joli travail de préservation des tissus. Ses propriétés antivieillissement ne profitent pas uniquement aux ovaires. Le cerveau, la rétine, la peau, les reins, le poumon et les vaisseaux sanguins en bénéficient également.

L'airelle lutte contre la sclérose des tissus, c'est-à-dire leur durcissement. L'intérêt que cela présente pour les parois des vaisseaux sanguins est alors très fort. C'est précisément pour cette raison qu'elle est préconisée pour préserver la bonne santé de l'œil, du rein et du cerveau. Elle préserve les parois de leurs petits vaisseaux et assure ainsi leur vitalité. Elle lutte également contre la sclérose artérielle.

Activité ostéoarticulaire

Par son activité hormonale et son impact sur l'assimilation du calcium au niveau intestinal, l'airelle limite l'ostéoporose qui apparaît à la ménopause. Le changement hormonal est assez largement en cause dans le dérèglement des phénomènes de construction/déconstruction osseuse. L'activité des cellules osseuses étant en partie régulée par les œstrogènes et la progestérone, les phases de construction stimulées par ces hormones ne le sont plus autant et la déconstruction osseuse prend alors trop d'ampleur. La double action de l'airelle sur l'ostéoporose est dès lors particulièrement intéressante.

Il y a également un grand intérêt à l'utilisation des jeunes pousses d'airelle dans des cas de polyarthrite chronique évolutive et spondylarthrite ankylosante. Elle module la réaction immunitaire en inhibant la production de substances pro-inflammatoires en cause dans ces troubles.

Le travail digestif de l'airelle en régulation de la muqueuse doit également avoir un lien avec ces propriétés. Pour ces deux problématiques, on pourra penser à l'airelle, particulièrement si elles se présentent de façon concomitante avec les changements hormonaux de la ménopause ou si elles lui font suite.

Autres activités hormonales

L'airelle peut être employée en cas d'adénome thyroïdien.

Système nerveux

Elle est antispasmodique et son activité hormonale l'indique pour les troubles de l'humeur à la ménopause.

Système sanguin

Elle est indiquée dans l'athérosclérose : elle agit en réduisant la réaction inflammatoire qui intervient dans la formation des plaques d'athérome et en diminuant également le cholestérol, l'acide urique et l'urée.

Elle préserve le bon état de l'ensemble des vaisseaux sanguins.

Contre-indications

L'airelle a une activité œstrogénique. Par précaution, elle est déconseillée pendant la grossesse et pour les personnes ayant souffert d'une pathologie hormonale (cancer, kystes…).

AMANDIER : LE GESTIONNAIRE DES GRAISSES

PRUNUS AMYGDALUS OU PRUNUS DULCIS
BOURGEONS

L'amandier annonce le printemps, il est un des premiers à fleurir à la sortie de l'hiver, ses fleurs sortent d'ailleurs avant ses feuilles.

Cet arbre, cultivé dans le bassin méditerranéen et aux fleurs d'une blanche pureté a plusieurs symboliques. Il représente à la fois la virginité, mais aussi le sexe tantôt féminin tantôt masculin. Dans de nombreux mythes, l'amande est le fruit de l'amour de deux personnages, d'un amour intense jusqu'à la mort.

On lui associe également des notions d'éveil spirituel et religieux… Et si la manifestation, la conséquence de cet éveil étaient des qualités d'amour vrai ? Pour soi, pour l'autre, pour les autres. L'amande est perçue comme l'essentiel caché par le superficiel, ce qu'on peut atteindre de plus pur et de plus profond.

Même si c'est rare, il est possible que l'extrait soit réalisé à partir de l'écorce interne, il est alors rouge sang. L'extrait de bourgeon d'amandier possède un temps d'action assez lent, les cures doivent être prolongées, ce qui ne pose aucun problème.

Les points forts de l'amandier

Le foie

- Diminue les triglycérides
- Améliore le fonctionnement de la vésicule biliaire

L'amandier diminue le taux de triglycérides, il améliore l'utilisation et la dégradation des corps gras. Il est très courant d'observer des propriétés sur le métabolisme des lipides (corps gras) pour les arbres

produisant des fruits oléagineux, c'est également le cas de l'olivier, du noyer et du noisetier.

Il agit sur la vésicule biliaire, ce qui est certainement en lien avec l'amélioration du taux de triglycérides. Notons que la bile produite par la vésicule permet la digestion des corps gras de notre alimentation. C'est un antilithiasique biliaire, il évite la formation de calculs et de boues dans la vésicule biliaire et le canal cholédoque par lequel la vésicule évacue la bile.

Le système cardio-vasculaire

- Anti-athérosclérose
- Fluidifiant sanguin
- Hypotenseur

Son action sur le foie ne manque pas d'impacter le cœur et les vaisseaux sanguins. Le sang sera moins chargé et sera ainsi de meilleure qualité, et les parois, de leur côté, seront moins touchées par des dépôts qui pourraient aboutir à leur durcissement.

L'amandier fait baisser l'inflammation des artères, notamment des coronaires, et des veines. Il évite également leur sclérose qui se manifeste par une fragilisation et une inflammation des parois.

Cette activité antisclérotique couplée à une meilleure assimilation des graisses, due à son activité sur le foie, en fait un excellent extrait pour assouplir les parois. Celles-ci, tout comme la peau, ont en effet besoin de corps gras pour garder leur souplesse.

Il favorise la cicatrisation du myocarde, la partie musculaire du cœur, propriété utile pour la récupération après un infarctus.

C'est également un fluidifiant sanguin : il limite la survenue de thromboses (formations de caillots de sang) en particulier cérébrales.

Pour terminer, c'est un hypotenseur relativement efficace.

Le rein

- Protège et régénère le rein
- Stimule l'élimination rénale

Au niveau rénal, il va lutter contre la sclérose, c'est-à-dire la lésion des tissus qui se densifient et perdent alors leur vitalité. Cela peut se produire à la suite de pathologies lourdes de la sphère rénale ou d'une sursollicitation rénale momentanée qui a abîmé les tissus du rein.

Par ailleurs, il stimule l'activité d'élimination propre au rein et permet de diminuer les taux d'urée et d'acide urique.

D'autres actions à retenir

Le système nerveux

L'amandier a une action sur le psychisme dans les névroses qui peuvent prendre la forme d'obsessions, de phobies, d'angoisse chronique, de panique et ont un impact sur la qualité de vie du sujet, l'empêchant de vivre normalement son quotidien. Il travaille également sur la dépression qui peut se développer en conséquence.

Il optimise en parallèle les capacités cérébrales ainsi que la concentration. Ceci n'est pas étonnant si l'on considère qu'il améliore le métabolisme des lipides, dont le tissu neuronal (celui du cerveau) est un grand consommateur.

La thyroïde

C'est un stimulant thyroïdien.

Précautions d'emploi

L'amandier est un fluidifiant sanguin, qui est contre-indiqué, en l'absence d'avis médical, en cas de prise d'anticoagulants et pendant la grossesse.

ARBRE DE JUDÉE : LA LUMIÈRE DES PETITS VAISSEAUX

CERCIS SILIQUASTRUM
BOURGEONS

L'arbre de Judée s'adapte à des climats très variables du point de vue de la température. On le trouve uniquement dans des zones calcaires et sèches, il n'aime pas les sols acides.

Ses magnifiques fleurs roses attisent notre sensibilité, difficile de ne pas s'en émouvoir ! On leur associe la sensibilité et la timidité adolescente qui ne demandent qu'à s'exprimer. Les fleurs ont tellement envie de sortir qu'elles se déploient même sur le tronc avant que les feuilles de l'arbre ne soient apparues.

On dit que Judas se serait pendu à l'arbre de Judée après avoir dénoncé Jésus, entraînant son arrestation. La couleur rouge des fleurs serait représentative de la honte du traître, et leur forme celle des larmes de Dieu.

Son activité physiologique cible le sang et l'irrigation de nos organes.

Les points forts de l'arbre de Judée

Le système artériel

- Fluidifiant sanguin

C'est un excellent fluidifiant sanguin, il favorise la bonne viscosité sanguine, permettant ainsi un meilleur passage du sang dans les artères et les veines. Il est très réputé pour lutter contre la formation

de caillots, tout particulièrement dans les organes qui ont un réseau de tout petits vaisseaux comme l'œil (thrombose rétinienne), le rein ou le cerveau. Son action fluidifiante est importante et ne le rend indiqué qu'en cas d'hypercoagulation.

Il agit également comme anti-inflammatoire des parois des artères : des grands réseaux (comme ceux des jambes ou du cœur), mais également des plus petits et ramifiés des extrémités (ceux des mains et des pieds), du visage et encore une fois des reins, du cerveau et de l'œil. Il aura un rôle d'accompagnement dans les pathologies lourdes d'inflammation des parois veineuses dégénératives ou auto-immunes.

D'autres actions à retenir

Irrigation des organes

Par ses propriétés précédemment énoncées, il est important de mettre en évidence la capacité de l'arbre de Judée à favoriser le fonctionnement d'organes essentiels comme le cerveau, le foie et les reins, qui dépendent énormément de leur vascularisation.

Précautions d'emploi

Son ingestion doit s'accompagner d'un suivi médical en cas de prise d'anticoagulants.

Il ne doit être utilisé qu'en cas d'hypercoagulation. En l'absence de diagnostic, il est préférable de se reporter sur un autre extrait.

PRÉCAUTION IMPORTANTE !

Le Dr Pol Henry indiquait bien que l'arbre de Judée ne devait être utilisé qu'en cas de trouble d'hypercoagulation avéré et diagnostiqué.
Son activité hypocoagulante est intense, et son impact sur une personne sans trouble de la coagulation est plus ou moins prévisible.

ARGOUSIER : LE FORTIFIANT

HIPPOPHAE RHAMNOIDES
BOURGEONS

L'argousier pousse sur des sols riches en silice. Sa taille est variable, selon le terrain sur lequel il pousse et les conditions extérieures. Il se développe dans des déserts froids comme des déserts chauds, mettant ainsi en évidence ses qualités adaptatives.

Il se nourrit grandement du sol sur lequel il pousse par un système d'échanges racinaires avec des champignons et des bactéries, ce qui lui apporte une réserve supplémentaire si le sol ne peut lui fournir ce dont il a besoin. De son côté, il nourrit également le sol et stimule la vie grâce à l'humus fabriqué par la décomposition de ses feuilles. Ses baies sont bien connues pour leur richesse en vitamine C.

Traditionnellement, c'est un arbre utilisé comme fortifiant par les humains mais aussi les animaux.

Les points forts de l'argousier

- Augmente la résistance de l'organisme

Il est considéré comme adaptogène, c'est-à-dire qu'il favorise l'adaptation du corps dans des conditions de vie difficiles. Cette activité est particulièrement utile en hiver pour renforcer l'organisme face aux coups de froid et au manque de lumière. Il est indiqué dans le syndrome grippal, la convalescence, ou comme stimulant préventif durant cette période.

Sa richesse en fer, en flavonoïdes et en vitamines A, C et E l'aide à régénérer non seulement les capacités d'adaptation, mais aussi les stocks de l'organisme en nutriments (ce qui ne manque pas d'accentuer ses capacités de revitalisation).

C'est également un anti-infectieux de la sphère ORL.

Principalement conseillé en hiver pour renforcer l'organisme et prévenir des infections de la sphère ORL, il complète bien l'action stimulante immunitaire du bourgeon de cassis ou d'églantier, en particulier pour les enfants.

Il fera un bon complément synergique du bourgeon de chêne comme adaptogène pour renforcer l'organisme.

D'autres actions à retenir

Sur la peau

L'argousier augmente les capacités de la peau à être moins vulnérable aux rayons, en particulier ceux du soleil. Un macérât à prendre l'hiver pour mieux se défendre, mais aussi pour préparer sa peau à mieux se protéger quand le printemps et l'été succéderont à l'hiver !

Sur le système nerveux

Ses propriétés adaptogènes et revitalisantes limitent l'épuisement nerveux.

AUBÉPINE : LE BOURGEON DU CŒUR

CRATAEGUS OXYACANTHA
BOURGEONS

L'aubépine est un buisson piquant au branchage d'un noir profond et aux fleurs d'une blancheur éclatante qui tranche avec son bois. Elle s'adapte facilement au sol. Si on la trouve dans de nombreux endroits, il est rare qu'on la rencontre près d'un olivier : ces deux-là ne s'associent pas facilement.

Elle est vue comme protectrice dans sa symbolique, mais également physiquement puisque ce buisson piquant permet de délimiter et protéger un espace, tel un rempart.

On lui rattache des vertus de pureté. Noire et blanche, à la fois piquante et douce, sa forte dualité peut faire progresser nos capacités à faire sortir la lumière de la noirceur, à aller chercher au plus profond de nous-même notre lumière. Comme si les difficultés rencontrées, nos facettes obscures ou ce qui est enfoui en nous et souvent réprimé nous permettait de faire émerger nos qualités plus pures et lumineuses.

Un jour quelqu'un m'a expliqué que la noirceur est un guide, elle définit les contours du chemin à emprunter vers l'éveil et la lumière intérieure de façon à mieux nous y mener.

Elle est également rattachée au cœur et à l'amour, une fois de plus la pureté et la capacité d'amour se mêlent et semblent finalement désigner la même chose, de même que pour l'amandier.

Son usage sur l'organisme est depuis longtemps ciblé sur l'activité cardiaque.

Les points forts de l'aubépine

Le système cardiaque

Elle travaille de façon polyvalente sur le cœur puisqu'elle renforce sa puissance, régule la fréquence des battements et améliore la transmission correcte de l'influx nerveux qui active le muscle cardiaque.

- Régulatrice hors pair du rythme du cœur, elle est indiquée dans tous les dérèglements de celui-ci : palpitations, arythmies, tachycardie.
- Elle augmente le tonus musculaire du cœur et favorise la dilatation des coronaires. Ces propriétés peuvent être profitables pour accompagner la récupération postinfarctus, en prévention avant une coronographie ou encore pour faciliter un effort sportif qui exige une intense activité cardiaque.

- Son utilisation la plus régulière est celle de régulatrice de la tension puisqu'elle est préconisée autant en cas d'hypertension qu'en cas d'hypotension. Dans l'hypertension, elle peut être associée à un diurétique.

Le système nerveux

L'aubépine est une sédative du système nerveux sympathique. Lorsque celui-ci n'arrive plus à se mettre en veille le corps est en état d'alerte permanent. Le mode repos a du mal à prendre le dessus.

LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE

Le système nerveux sympathique déclenche des mécanismes involontaires ayant pour objectif de favoriser une mise en activité souvent en réponse à un stress, un danger.
Les mécanismes involontaires sont également contrôlés par le système nerveux entérique pour la sphère digestive et le système parasympathique qui assure la mise en fonctionnement normale (hors situation de danger) de nos organes vitaux.

Dans cette situation, l'aubépine est recommandée. Cela peut donner lieu à de l'anxiété, des insomnies, des angoisses, des crises de spasmes, des troubles cardiaques ou respiratoires.

Parmi les différents extraits travaillant sur le système nerveux, il est évident qu'en cas de troubles anxieux qui se répercutent sur le cœur (créant par exemple des palpitations ou de l'hypertension), l'aubépine est la plus indiquée.

D'autres actions à retenir

Antiscléreuse

L'aubépine lutte contre le durcissement et la dégénérescence des parois artérielles.

Le système respiratoire

Elle lutte contre la sclérose des tissus pulmonaires. En effet, lorsque le tissu pulmonaire a été trop intensément ou trop longtemps stimulé, il peut durcir, devenir plus ou moins mort, atone.

Sans surprise, l'aubépine intervient aussi au niveau respiratoire pour toute difficulté en lien avec le cœur. Ces troubles sont souvent causés par l'anxiété, l'activité sportive ou un trouble cardiaque. La personne n'arrive pas à garder une respiration régulière car la synchronicité cœur/poumons est perturbée. Le cœur entraîne un fonctionnement trop rapide ou trop lent du poumon qui n'est plus en capacité de fournir les bonnes quantités d'oxygène et son rythme ne répond plus à ses besoins.

Ces dysfonctionnements sont différents des problèmes respiratoires infectieux, allergiques ou asthmatiques.

La thyroïde

L'aubépine exerce une action hypothyroïdienne, utile en cas d'hyperthyroïdie.

Le sang

L'aubépine possède des propriétés hypocoagulantes sur les constantes sanguines.

Précautions d'emploi

Hors suivi médical, on prendra la précaution de ne pas l'utiliser chez la personne en hypothyroïdie.

Lors d'un examen cardiaque, il faudra prendre soin de savoir si elle doit être arrêtée au préalable ou pas. Cela peut dépendre des situations et de ce qui doit être contrôlé.

AULNE : LE DRAINANT DES TOXINES HUMIDES

ALNUS GLUTINOSA
BOURGEONS

Arbre des lieux marécageux, il s'y installe sans crainte et développe profondément ses racines de manière à rester stable dans ces endroits mouvants. On ne s'étonnera donc pas que ce soit un excellent draineur de l'eau, il aide le corps à éliminer l'humidité excessive. Cela concerne les inflammations humides avec présence de toxines et de mucosités. C'est une essence imputrescible (son bois ne pourrit pas), il s'accommode de l'eau sans problème. Il améliore le sol par l'humus riche en azote qu'il produit.

Son bois coupé prend la couleur du sang sur lequel son action se porte également. Sa symbolique possède une dimension combative. Il est d'ailleurs le premier à se lancer dans « le Combat des Arbres » (le « Câd Goddeu ») de la tradition celtique. Il est associé au feu qui, soit dit en passant, assèche également l'eau. Hildegarde de Bingen le préconisait contre la fièvre.

Dans les traditions païennes, les marécages sont des lieux de stagnation des mémoires qui n'arrivent pas à passer dans l'autre monde. C'est le message de l'aulne, il évite la stagnation de ces âmes sur terre, de ces mémoires du passé et permet un renouveau.

Les points forts de l'aulne

Le système sanguin

- Hypocoagulant
- Anti-inflammatoire
- Hypotenseur
- Stimule l'angiogenèse

Hypocoagulant, il permet d'avoir un sang plus fluide qui irrigue au mieux les différents organes du corps. Le sang ne cause alors pas de dommages aux parois des vaisseaux sur son passage et est en mesure d'apporter aux organes, aux cellules de ceux-ci plus exactement, les nutriments et l'oxygène nécessaires pour leur fonctionnement.

Par conséquent, il évite la formation de caillot. L'aulne est un bon anti-thrombotique conseillé pour prévenir des thromboses rétiniennes et du cerveau, mais également des phlébites. Une phlébite est la formation d'un caillot dans une veine de la grande circulation, c'est-à-dire une grosse veine. Elles se produisent généralement dans les jambes, même s'il arrive parfois que le caillot se forme dans la partie supérieure du corps (ventre, bras…).

L'aulne est en outre un anti-inflammatoire des vaisseaux, il calme l'inflammation des coronaires, artères et veines. C'est ainsi qu'il est employé dans toute inflammation veineuse ou artérielle parmi lesquelles on retrouve : la coronarite, l'artérite, les varices, l'aortite… À cette propriété s'ajoutent des facultés antispasmodiques qui seront intéressantes dans un mal que trop d'entre nous connaissent : les maux de tête ! Ils sont causés par un spasme vasculaire et une inflammation locale, pour lesquels l'aulne est tout à fait approprié.

Conseils d'utilisation pour les maux de tête

Dès les premiers symptômes :
5 gouttes toutes les 15 minutes pendant une heure, à prendre pures dans la bouche

L'aulne possède également des propriétés hypotensives.

Dernier volet des propriétés de l'aulne sur le système sanguin : il stimule l'angiogenèse (construction de nouveaux tissus sanguins). Cette propriété permet de donner encore une autre dimension à son action anti-inflammatoire. Une fois l'inflammation des parois calmée,

le tissu est souvent abîmé et il faut stimuler sa reconstruction pour qu'il retrouve toutes ses fonctionnalités.

La construction de vaisseaux sanguins est intéressante dans tout processus de reconstruction même d'autres tissus ou organes. Quelle que soit la localisation, il y a toujours un réseau sanguin à rétablir.

Le système digestif

- Anti-inflammatoire
- Anti-infectieux

Son action anti-inflammatoire ne s'arrête pas au système sanguin, elle bénéficie assez largement à l'estomac et l'intestin pour lesquels l'aulne constitue un bon remède contre les inflammations. Il est indiqué dans les ulcères, gastrites et colites. Les personnes très réactives au niveau intestinal pourront l'employer en cure. Très souvent cette réactivité, qui se manifeste par des ballonnements, des douleurs, un transit accéléré ou ralenti, est due entre autres à une inflammation de la muqueuse intestinale.

L'aulne sera alors associé au noyer pour son action normalisante de la flore intestinale.

C'est aussi un anti-infectieux recommandé lors d'infections inflammatoires avec production de mucosités (glaire, mucus). Tout son potentiel est exploité dans cette situation. Pour rappel, lors d'infections aiguës, la gemmothérapie n'est pas forcément suffisante et peut être associée avec succès à l'utilisation d'huiles essentielles dont certaines sont de puissants anti-infectieux.

D'autres actions à retenir

Anti-inflammatoire

Il est important de mentionner d'autres domaines dans lesquels l'aulne sera utile comme anti-inflammatoire et/ou anti-infectieux :

- La sphère urinaire pour les cystites et inflammations diverses des voies urinaires, y compris si ces troubles sont chroniques.
- La sphère articulaire : anti-inflammatoire et drainant de l'eau, il est employé dans les rhumatismes dont les tendinites font partie. Ce sont des inflammations durant lesquelles le tissu inflammé est souvent chargé de toxines. Le corps a alors besoin d'un drainant pour mieux éliminer ces toxines en plus d'un anti-inflammatoire.
- La sphère respiratoire : la présence de mucosités dans des troubles inflammatoires respiratoires est assez régulière, c'est la toux grasse. L'aulne étant également anti-infectieux, il peut être utilisé dans toutes les bronchites, sinusites, trachéites ou toute autre inflammation ORL et pulmonaire, en particulier lorsque les mucosités sont importantes.

DUO GAGNANT !

Pour les infections ORL et respiratoires :
Aulne + Peuplier

Le cerveau

Sans revenir sur l'indication de l'aulne lors de maux de tête, l'amélioration de circulation cérébrale est bénéfique pour les fonctions cognitives. L'aulne est utilisé pour favoriser la concentration et les performances intellectuelles, en période de révisions pour les étudiants, par exemple. Il améliore la mémoire, lorsque celle-ci décline avec l'âge et que les personnes deviennent sujettes aux trous de mémoire.

Précaution d'emploi

Il est fluidifiant sanguin, et ainsi soumis à l'avis médical en cas de prise d'anticoagulants.

Ses capacités sur l'angiogenèse font que, par précaution, on ne l'utilisera pas lorsqu'il y a développement d'une tumeur.

BRUYÈRE : LA DÉSACIDIFIANTE

ERICA CINEREA OU VULGARIS
JEUNES POUSSES

La bruyère se développe dans les landes acides qui abritent également l'airelle. Elle marque la fin du cycle forestier car elle dégrade énormément le sol sur lequel seuls le bouleau et le pin pourront alors pousser et lancer un nouveau cycle forestier. Le bouleau est le premier arbre qui recolonise ce sol. Il s'associera bien à la bruyère dans ses propriétés sur la sphère urogénitale.

Le mot *erica*, d'origine grecque, signifie casser. On comprend aisément pourquoi ce nom lui a été donné dès lors que l'on connaît ses propriétés : c'est une remarquable plante « casse-pierre », utilisée contre toutes sortes de calculs.

Dans la tradition celte, la petite bruyère est un arbrisseau guérisseur. Féminine, elle apporte de la douceur et soigne. Elle aide aussi à développer l'intuition, la réceptivité, les rêves. Elle soutient et protège de façon maternelle.

Les point forts de la bruyère

Diurétique et drainante rénale

Son travail est essentiellement ciblé sur le rein. Elle est diurétique et favorise l'action drainante du rein, les acides sont mieux éliminés, la créatinine également. C'est un soutien pour tous les reins en insuffisance légère ou en hypofonctionnement, ainsi que dans toutes

les problématiques d'accumulation d'acides comme le sont la goutte, les calculs rénaux et les rhumatismes. Elle intervient sur tous les types de calculs rénaux, y compris ceux, plus rares, d'origine protéique (accumulation d'acides aminés).

Anti-inflammatoire urinaire

Elle calme l'inflammation de tout l'arbre urinaire, donc son action touche également la vessie. Elle possède aussi une activité anti-infectieuse. La bruyère est indiquée dans les cystites aiguës ou chroniques.

Régénératrice des tissus

Elle redonne de la vitalité aux tissus dégradés par de trop nombreuses agressions ayant inflammé les reins ou la vessie. Elle est régénérante de ces organes qui auraient subi toutes les phases d'inflammation, de la phase aiguë à la rigidification des muqueuses et des parois (cette dernière étape entraînant l'inactivité des zones touchées).

Pour donner une image du processus : le tissu inflammé réagit dans un premier temps en se réparant comme pour la peau inflammée et rougie. C'est un processus de cicatrisation sain qui se poursuit. Seulement, si l'inflammation ne se calme pas et même s'emballe, il y a en quelque sorte surcicatrisation et le tissu devient rigide, dur, dense, tellement dense que la vie n'y est plus présente.

D'autres actions à retenir

La sphère gynécologique

Elle peut intervenir en soutien pour un travail de fond lorsqu'une femme présente des leucorrhées ou vaginites à répétition et persistantes. Le framboisier peut être un extrait à associer à la bruyère pour cette utilisation.

Elle est également utilisée pour lutter contre l'hypertrophie de la prostate (augmentation de la taille de la prostate).

Activité calmante

Considérée comme sédative, elle favorise le sommeil et est hypotensive. Cette deuxième propriété bénéficie largement du fait que la bruyère soit diurétique (la difficulté à éliminer l'eau par le rein peut être facteur d'hypertension).

La sphère cutanée

Une fois les acides mieux éliminés, la peau, qui est également un organe d'élimination des acides, n'a pas de surcroît d'activité et ne s'en porte que mieux. Les troubles cutanés peuvent être améliorés. D'autres bourgeons de la peau, comme le cèdre ou l'orme, pourront être associés.

La vésicule biliaire

La bruyère limite également les formations de calculs biliaires.

Précautions d'emploi

En cas d'insuffisance rénale ou autre pathologie grave du rein, un avis médical est nécessaire.

CÈDRE : QUAND LA PEAU EST SÈCHE

CEDRUS LIBANI
JEUNES POUSSES

Le cèdre du Liban est un arbre splendide, qui force l'admiration. Il possède la magie de ses arbres au bois odorant. Originaire du Liban, d'où il tient son nom, il s'est bien adapté au climat méditerranéen. Ce

sont les sols bien drainés et plutôt calcaires qu'il préfère. S'il s'accommode bien de la sécheresse, l'humidité ne lui convient pas du tout. Les grandes différences de températures ne lui posent aucun problème puisqu'on le trouve fréquemment dans des régions où les étés sont très chauds et les hivers très froids.

Le délicat parfum de son bois utilisé dans de nombreux temples repousse également les parasites. Par un effet barrière, il protège l'arbre de toute invasion. C'est là le message du cèdre : il nous aide à renforcer nos protections physiques, mentales et spirituelles.

Les jeunes pousses travaillent sur la peau : le contenant qui protège le contenu, c'est elle qui permet la protection physique de l'intégrité de nos organes.

De son côté l'huile essentielle, au-delà de son action cutanée, renforce la stabilité et facilite le recentrage. Nous sommes facilement déstabilisés.

La force protectrice du cèdre est donc bien retrouvée dans l'utilisation des différents extraits qu'il nous permet d'obtenir.

Les points forts du cèdre

La peau sèche

Le cèdre améliore les peaux sèches qui ont tendance à devenir rugueuses, plus épaisses et plus dures. Tous les troubles se manifestant par une sécheresse cutanée appellent à l'utilisation du cèdre. Il va agir comme draineur et favoriser le renouvellement de la peau.

Il est indiqué contre le psoriasis, l'eczéma sec, les callosités, le lichen qui se manifeste par des plaques très sèches et inflammées particulièrement difficiles à déloger. Pour les tout-petits, il intervient s'il y a formation de croûtes de lait même chez le nourrisson pour

lequel il est donné au dosage d'une goutte par jour ajouté à une crème.

La peau vieillissante qui s'assèche et se durcit bénéficiera également des bienfaits des jeunes pousses de cèdre. Il pourra limiter le vieillissement de la peau qui lui fait perdre sa souplesse et sa tonicité, et intervenir dans les troubles avérés comme le prurit sénile, qui cause des démangeaisons difficiles à supporter.

Il diminue également le vieillissement de la peau lié au soleil qui, encore une fois, assèche et dévitalise la peau.

D'une manière générale, il touche à des altérations de la peau de longue durée souvent chroniques.

La détoxification profonde

C'est un draineur profond de l'organisme puisqu'il atteint la peau, dernier émonctoire de l'organisme. Il vient aider à éliminer les toxines que le foie, les reins et les intestins, possiblement surchargés, ont laissé passer.

Ces autres organes émonctoires ne sont pas forcément malades, mais simplement dépassés par la charge de travail quotidien, et ils ont momentanément besoin d'aide. Dans cette activité, le cèdre pourra être suppléé par des extraits spécifiques de ces organes : le romarin, le genévrier, le bouleau, ou d'autres encore en fonction de la personne, de son énergie et des organes possiblement affaiblis.

D'autres actions à retenir

Le système digestif

Son action s'étend également aux muqueuses, il calme les irritations digestives.

Les poumons

Autre tissu muqueux mais aussi émonctoire, bien que ce ne soit pas un de ces rôles le plus connu, les poumons permettent d'éliminer des toxines, certains acides notamment. Le cèdre peut apaiser des irritations chroniques, plutôt de nature allergique, des muqueuses pulmonaires.

Les allergies

Il régule les manifestations allergiques, ce qui le rend d'autant plus indiqué lorsque les manifestations sèches de la peau ont une origine allergique.

UTILISATION

Le macérât de cèdre agit lentement dans la durée, les cures longues seront plus appropriées.

Sur la peau !
Quoi de mieux que d'appliquer un macérât de la peau sur celle-ci directement ?
À ajouter à la crème de jour, 1 goutte pour une noisette de crème.

OU

Sur des troubles spécifiques avec un peu de crème, environ 5 gouttes pour une noisette de crème (à adapter suivant la surface touchée).
Ce dosage conviendrait pour un bras, par exemple.

CHARME : LE REMONTANT DES PLAQUETTES

CARPINUS BETULUS
BOURGEONS

Souvent utilisé dans les haies car ses bourgeons éclosent tôt et son feuillage tombe tard, il permet de bloquer la vue des passants sur une période de l'année assez longue. C'est un arbre qualifié de « social », il s'accommode bien de la vie en groupe et surtout favorise le

développement de ses congénères, notamment par la formation d'humus qu'il entraîne à ses pieds.

Il communique une énergie de vie au quotidien. Ses fleurs font d'ailleurs partie des trente-huit utilisées par le Dr Edward Bach pour fabriquer un élixir floral qui aide à trouver l'énergie pour la réalisation des tâches du quotidien que l'on aurait tendance à laisser de côté.

Dans la tradition celtique, c'est un arbre qui se rend utile et qui est dévoué aux plus grands arbres, le chêne notamment.

Les points forts du charme

Augmente le taux de plaquette

Il augmente non seulement leur nombre, mais aussi leur qualité, améliorant par là leur capacité à agir correctement. Il régule le temps de saignement, c'est un antihémorragique.

Utilisé dans les thrombopénies (manques de plaquettes) d'origine génétique autant qu'acquise. Il n'est pas rare qu'une baisse du taux de plaquettes soit la conséquence d'une intoxication aux anti-coagulants ou fasse suite à une chimiothérapie. Dans les deux cas, le charme est fortement conseillé.

La respiration

C'est un antispasmodique respiratoire, et particulièrement de la muqueuse sinusale, préconisé dans les éternuements intempestifs. Il atténue les inflammations des muqueuses ORL et respiratoires.

Utilisé dans les manifestations respiratoires spasmodiques comme les rhinites, sinusites et bronchites chroniques.

Sa place est ainsi toute trouvée contre le rhume des foins : allergie entraînant une rhinite avec de nombreux éternuements ! Dans cette

optique, il est associé au cassis, le principal bourgeon antiallergique.

D’autres actions à retenir

Active le foie

Il est recommandé dans l’insuffisance hépatique. Il abaisse les taux de cholestérol et de transaminases.

Active l’élimination rénale

Activité mineure mais toujours intéressante, il diminue les taux d’urée et d’acide urique.

Ostéoarticulaire

Il travaillerait sur des troubles comme la polyarthrite chronique évolutive. Son action inhibe le fonctionnement de certaines substances produites anormalement et qui ont une action pro-inflammatoire, elles entretiennent, voire créent ainsi une inflammation articulaire sans qu’il y ait à l’origine de trouble mécanique de l’articulation.

Précautions d’emploi

La prise de charme en régulation plaquettaire doit être associée à un contrôle régulier de l’évolution du taux sanguin de plaquettes.
En dehors d’un trouble plaquettaire, il n’est pas à utiliser en cure longue.

TÉMOIGNAGE

M^me^ L. a vu son taux de plaquettes remonter suite à la prise de macérât de bourgeons de charme.

Souffrant d'une maladie génétique, elle n'avait jusqu'alors pas trouvé d'alternative aux perfusions.
Cette maladie touchant plusieurs membres de sa famille dont son fils, tout le monde est passé au charme avec un protocole adapté à une prise plus longue.

CHÂTAIGNIER : FAIRE BOUGER SA LYMPHE !

CASTANEA SATIVA
BOURGEONS

Arbre des terrains riches en silice, le châtaignier n'aime pas les sols calcaires. Affectionnant les climats plutôt chauds, il est très présent dans le sud-est de la France. Il n'est pas vraiment sujet aux attaques d'insectes, mais il est sensible à un champignon : le chancre du châtaignier.

C'est un arbre symbole de force, de vigueur et de virilité. Ses fruits servent d'ailleurs ces caractères précisément, puisque les châtaignes, extrêmement nourrissantes, permettent par leur consommation de faire des réserves d'énergie et de minéraux. Il a été planté dans de nombreux endroits pour les périodes de famine.

Avec de bonnes capacités de survie, il est robuste, c'est aussi ce qu'il apporte à l'homme et aux animaux en tant qu'arbre nourricier.

Il rejette à sa souche lorsqu'il est trop atteint, cela montre ses capacités de régénération, mécanisme qu'il utilise également lorsqu'il a été complètement brûlé.

Le message du châtaignier ne s'arrête pas là, il est depuis longtemps un symbole de justice, d'incorruptibilité, de loyauté et d'honnêteté.

Les points forts du châtaignier

Le drainage lymphatique

Excellent drainant lymphatique, le plus réputé en gemmothérapie, il tonifie le tissu lymphatique en même temps qu'il stimule le nettoyage de la lymphe de ses toxines. Ce que le corps a bien du mal à faire tout seul. La lymphe est un liquide assez rapidement chargé en déchets qui sont ensuite difficiles à éliminer. Le châtaignier devient alors un considérable outil de nettoyage.

LA LYMPHE

La lymphe est un liquide légèrement blanc, parfois appelé « sang blanc ». Elle circule dans des canaux différents de ceux du sang. Elle transporte des globules blancs et des déchets.
Contrairement aux vaisseaux sanguins qui bénéficient d'un système musculaire et surtout du battement cardiaque pour assurer le retour veineux, les vaisseaux lymphatiques n'ont pas de système de mise en circulation.
C'est le mouvement du corps et la circulation sanguine qui permettent à la lymphe de bouger.

Le châtaignier est employé dès qu'il y a rétention d'eau pouvant aller jusqu'à la formation d'un œdème. Les exemples types de son utilisation sont la cellulite, les gonflements des jambes (y compris pendant les trajets en avion) ou des bras.

Chez la femme, des variations de taux hormonaux peuvent causer de la rétention d'eau, notamment au niveau des bras, des seins ou des jambes. Le châtaignier est alors associé à d'autres extraits qui, eux, agiront sur le dérèglement hormonal plus directement, comme le pommier et le framboisier.

Capacités de nettoyage

Étant donné que la lymphe va récupérer de nombreux déchets ensuite difficilement délogeables, une cure de bourgeons de châtaignier permet de nettoyer l'organisme dans ses tissus profonds. Il lutte contre l'auto-intoxication, c'est-à-dire contre les toxines que le corps produit lui-même (fabrication d'énergie, digestion…) et qui fatiguent ou agressent les différents organes.

Le châtaignier aide à éliminer les toxiques introduits dans l'organisme qui pourraient se placer au niveau lymphatique tels que des traitements médicamenteux, des produits chimiques alimentaires, des résidus d'amalgames dentaires lorsque ceux-ci sont enlevés…

Une intoxication du système lymphatique a des impacts multiples sur l'organisme : spasmes, sensibilité des nerfs accrue, fatigue, douleurs musculaires, faiblesse immunitaire, rétention d'eau, parmi les principales conséquences. Il faut rester conscient que ce sont des symptômes qui peuvent correspondre à d'autres problématiques. Un bilan global avec un professionnel permet parfois de faire le tri de toutes ces informations, mais vous pouvez vous dire qu'à partir du moment où il y a rétention d'eau c'est que le système lymphatique est défaillant et qu'un drainage de celui-ci est tout à fait opportun.

Tonique veineux

Ce qui fait la puissance du châtaignier, c'est qu'il est également tonique veineux. C'est un sérieux atout pour un drainant lymphatique ! Si le système sanguin est paresseux, le drainage des toxines sanguines va être moins efficace et c'est la lymphe qui va servir de poubelle momentanée puisque vaisseaux sanguins et lymphatiques s'entremêlent. Le problème, c'est que la lymphe n'est pas faite pour éliminer autant de déchets.

Dans les symptômes typiquement sanguins, le châtaignier se trouve ainsi tout à fait indiqué. Il est utile contre les jambes lourdes, les varices, les phlébites, les varicosités, les ulcères variqueux pour les plus connus.

De même que pour le système lymphatique, les troubles veineux en lien avec le système hormonal peuvent demander à utiliser le châtaignier en plus des macérâts à cible hormonale. Il n'est pas rare qu'avant ou pendant leurs règles, les femmes soient sujettes à des congestions du petit bassin causant une sensation de gonflement, des douleurs et parfois faisant ressortir des hémorroïdes.

D’autres actions à retenir

Le système nerveux

La surcharge lymphatique a tendance à affaiblir les tissus nerveux. Ce qui peut entraîner un dérèglement de la transmission de l’influx nerveux. Les conséquences peuvent être des spasmes ou des douleurs nerveuses.

En naturopathie, la logique, lorsqu’on aborde un trouble, est de commencer par un drainage, pour nettoyer afin que tout fonctionne mieux ensuite. Lorsque c’est le système nerveux qui est en cause, le drainage doit cibler au moins en partie le système lymphatique.

Le système respiratoire

Parmi les stagnations aqueuses, nous avons les mucosités bronchiques. Le châtaignier peut servir de complément à d’autres macérâts aux activités respiratoires pour l’élimination des glaires abondantes.

UTILISATION

Pour limiter la rétention d’eau estivale, on conseille de faire une cure de 21 jours au début du printemps, en mars, cure que l’on poursuit par un entretien de 10 jours par mois pendant tout l’été si nécessaire.

Bain de pieds
Il ne faut pas hésiter en fin de journée à profiter des bienfaits du châtaignier avec un bain de pieds dans lequel vous ajouterez 10 gouttes de macérât mère.
Vous pouvez également frictionner vos jambes avec quelques gouttes.

CHÊNE : RECHARGER LES BATTERIES

QUERCUS ROBUR
BOURGEONS

Friand des sols frais ou humides, le chêne pousse lentement, mais s'enracine solidement et profondément. Il prend beaucoup d'ampleur au fur et à mesure de sa pousse. C'est un arbre à la carrure imposante, qui apporte force et soutien. Sa symbolique est proche de celle du châtaignier, mais il est tout de même un niveau au-dessus en ce qui concerne la puissance.

Dans la Grèce antique, il était associé à Zeus. Les guerriers victorieux et les vainqueurs des jeux étaient décorés de feuilles de chêne pour récompenser leur vaillance. Intéressant quand on sait que le chêne stimule les glandes surrénales qui permettent les productions hormonales nécessaires au combat et à l'affrontement.

Arbre de justice qui fait autorité dans la forêt, fréquemment surnommé « roi des arbres », chez les celtes, il est relié au druide. Savant, connaisseur des plantes, transmetteur des mythes, celui-ci est aussi conciliateur lors de litiges. Le nom de druide est tiré du mot celte « deru » qui signifie chêne.

Finalement, le chêne pourrait être défini comme une force tranquille, posée et bien enracinée.

En gemmothérapie, le chêne redonne force et courage.

Les points forts du chêne

Stimulant polyendocrinien

Il dynamise l'activité de toute la chaîne endocrinienne, c'est-à-dire des différentes glandes endocrines. Des productions nerveuses de l'hypophyse dans le cerveau aux organes sexuels. Au passage, il stimule également les surrénales, tout y passe ! Ce travail complet de la chaîne endocrinienne fait de lui un excellent adaptogène.

Dans les périodes de grande fatigue et de surmenage, les symptômes qui en découlent sont souvent dus à l'épuisement de ces glandes. Elles ont trop servi pour permettre d'agir et de réagir, arrivées au

bout de leur puissance elles n'arrivent plus à entrer en activité. Comme elles dépendent les unes des autres, il suffit que l'une d'elles soit épuisée pour que toute la chaîne se trouve affaiblie.

C'est l'extrait le plus efficace pour remonter l'organisme en cas d'épuisement, voire de *burn-out* suite à une surcharge de stress et d'activité physique ou intellectuelle. L'idéal reste de penser à le prendre avant d'en arriver à ce point. Il relance tout un système qui s'est éteint par excès de sollicitation sans possibilité de régénération.

Le conseil naturo

Le chêne relance, c'est bien, mais il faut aussi du carburant pour l'organisme.
La redynamisation sera plus complète s'il est associé à un complexe de vitamines et oligoéléments comme du pollen ou de la spiruline.

Stimulant sexuel

Sur la chaîne endocrinienne, son action sur les glandes endocrines sexuelles est particulièrement intense, pas étonnant pour un arbre qui produit des fruits dont le nom sert à désigner une partie du sexe masculin.

C'est un stimulant sexuel féminin et masculin employé pour remédier à l'impuissance, la frigidité ou le manque de libido. Si le sujet est pour certains délicat à aborder, il faut bien savoir qu'il est très courant d'observer, chez les hommes en situation d'épuisement physique ou nerveux, une baisse du tonus sexuel. Le signe évident d'une fatigue profonde qui ne se limite plus au système nerveux, il faut agir !

Il augmente la production de testostérone, mais également la production de spermatozoïdes, ce qui peut être utile dans les troubles de la fertilité.

Hors de l'activité sexuelle, la testostérone influence l'activité physique, le chêne peut servir comme stimulant musculaire. Un outil

bien plus sain et physiologique que certains anabolisants plus ou moins efficaces et surtout plus ou moins dangereux.

D’autres actions à retenir

Le système digestif

Pour partir du début du tractus digestif, le chêne agit sur la bouche. Il tonifie et favorise la cicatrisation des gencives, ainsi il est conseillé dans les gingivites et parodontoses.

Au niveau intestinal, il limite la réactivité de la muqueuse et est antidiarrhéique.

La peau

C’est son action intestinale qui semble lui donner des propriétés cutanées. Il peut être utilisé pour tous les troubles de la peau ayant pour origine l’intestin. Origine qui se retrouve beaucoup dans les manifestations cutanées allergiques et le psoriasis.

Ses propriétés contre la fatigue permettent de l’utiliser en présence de furoncles et d’herpès, des troubles très clairement associés à des périodes de fatigue durant lesquelles surviennent des baisses immunitaires.

L’énurésie

Sa solidité et sa force tranquille peuvent être intéressantes pour travailler sur l’énurésie, surtout si elle est associée à des peurs.

L’hypotension

Comme tout bon stimulant des surrénales, le chêne est hypertenseur.

Précautions d'emploi

Il ne sera pas utilisé en cas de troubles hormonaux dépendant d'un excès de testostérone.

À utiliser avec précaution en cas d'hypertension.

CITRONNIER : POUR QUE LE SANG PASSE MIEUX

CITRUS LIMONUM
JEUNES RAMEAUX

Arbuste méditerranéen qui aime le soleil et nous en renvoie l'image par ses fruits, le citronnier n'est pas l'un des plus employés en gemmothérapie. On le relie beaucoup plus facilement à l'alimentation, mais il peut avoir d'autres intérêts.

Une vigilance cependant utile à rappeler face à l'engouement sur le jus de citron. Nos habitudes alimentaires nous ont appris à l'utiliser comme assaisonnement, ce n'est peut-être pas pour rien… Nous n'aurions pas l'idée de consommer nos autres condiments à la quantité d'un verre chaque matin. Un verre d'huile d'olive ou de vinaigre ne vous tente pas, je vous comprends, d'ailleurs de telles doses ne seraient pas forcément bonnes pour notre organisme !

En fait, si le citron a des propriétés étonnantes sur le foie et la digestion, il n'est pas toléré par tout le monde et il est difficile de savoir à l'avance si on le digère efficacement ou pas. Parfois l'impression première est bonne, mais les dégâts se font à long terme. De plus, le citron diminue la capacité de réparation de l'intestin.

Pour information, deux gouttes d'huiles essentielles de citron de bonne qualité seront tout aussi efficaces sans causer de dommages parce qu'elles sont tirées de l'écorce et n'ont pas l'acidité du jus.

Revenons maintenant à la gemmothérapie de citronnier qui pourrait permettre de se substituer au jus de citron. Encore peu utilisé, les connaissances sur les propriétés du citronnier s'étofferont peut-être à l'avenir.

Les points forts du citronnier

La fluidité du sang

C'est un fluidifiant sanguin intéressant pour les troubles veineux des jambes comme les varices, pour améliorer le passage du sang dans les veines. Il est alors associé à des toniques veineux comme le marronnier ou le châtaignier.

Le foie

Il protège et stimule le foie dans des troubles assez lourds : la cirrhose et l'hépatite C.

Parallèlement, il lutte contre les formations de calculs biliaires et favorise le bon métabolisme du cholestérol. Si les taux ne diminuent pas forcément, il est du moins mieux utilisé et moins oxydé, donc moins délétère pour les parois des vaisseaux.

Son action fluidifiante sanguine et stimulante du foie le rend utile contre les migraines d'origine hépatique et digestive.

Le cerveau

Il protège les artères, qui véhiculent le sang vers le cerveau, des plaques d'athérome qui sont liées à des dépôts de cholestérol.

Tous les troubles cérébraux qui découlent de problématiques cardio-vasculaires peuvent alors être améliorés que ce soit des tics, de l'asthénie, de l'épilepsie, des céphalées ou autres.

D’autres actions à retenir

La digestion

Il tonifie le système digestif et augmente notamment la motilité des parois intestinales.

Il est indiqué pour lutter contre le hoquet.

Le cœur

Il calme les palpitations cardiaques.

Le métabolisme

Le citron stimule l’élimination de l’acide urique. C’est utile en cas de crise de goutte.

Précautions d’emploi

Sous anticoagulants, un avis médical est nécessaire.

CORNOUILLER SANGUIN : L’ARBRE CARDIAQUE

CORNUS SANGUINEA
BOURGEONS

Les rameaux de cet arbrisseau européen deviennent rouge sang lorsqu’ils sont exposés au soleil. Les feuilles prennent également de belles couleurs à l’automne. Quand il perd ses feuilles, son branchage rouge intense rappelle fortement le réseau de vaisseaux sanguins qui entoure le cœur.

Une belle image des informations que nous envoient les arbres eux-mêmes déjà uniquement par leur apparence, puisque le cornouiller

travaille sur la sphère sanguine et tout particulièrement sur le cœur.

Il est aussi appelé cornouiller femelle, justement du fait de sa couleur sang et du lien qui a été fait avec les menstruations féminines.

Son bois est très dur comme de la corne ou comme une lance, le fait de montrer à l'ennemi une lance en cornouiller était d'ailleurs pour certains peuples le symbole d'une déclaration de guerre.

Ses fleurs, elles, dégagent une odeur qui est loin d'être réputée délicate, c'est même plutôt le contraire.

Les points forts du cornouiller

Le cœur

Il possède une action cardiaque très polyvalente, à la fois anti-inflammatoire, draineur, réparateur de tissus lésés et stimulant.

Il est indiqué en cas d'insuffisance coronarienne, de coronarite, mais également lorsque le cœur est fatigué chez la personne âgée, par exemple, s'il a besoin d'être revitalisé.

Utile pour la récupération cardiaque après une opération ou un infarctus. Pour l'infarctus, lorsque c'est nécessaire, c'est aussi un excellent préventif grâce à la protection cardiaque et vasculaire qu'il exerce.

Le sang

Ses effets ne s'arrêtent pas au cœur, il a également un impact sur le sang. Il régule la coagulation en tant que fluidifiant du sang trop épais et est préventif de la formation de caillots, en même temps qu'il est antihémorragique. Il peut être employé postfracture ou suite à un traumatisme du thorax, par exemple, après les soins d'urgence adéquats bien entendu.

Les vaisseaux sanguins

Pour dire à quel point il est spécifique de la sphère cardio-vasculaire, il possède également des propriétés anti-inflammatoires, drainantes et réparatrices des parois artérielles. Toutes les artérites pourront être améliorées avec le cornouiller tout en stimulant la réparation des tissus trop abîmés.

Il lutte contre l'athérosclérose et la formation de plaques d'athérome qui ont pour conséquence de rigidifier les parois artérielles. Elles sont alors moins efficaces, plus inflammées donc douloureuses et ont plus de risques de se fissurer.

D'autres actions à retenir

La thyroïde

Il lutte contre l'hyperthyroïdie, est indiqué dans la maladie de Basedow et contre les adénomes et la formation de goitres.

De plus, le cornouiller limite la tachycardie consécutive à une hyperthyroïdie.

La peau

Comme il régénère les vaisseaux sanguins, il est indiqué dans les problématiques de nécroses cutanées qui correspondent à des troubles de la peau où celle-ci est durcie, sans vitalité. Une nécrose est le résultat d'un tissu dévitalisé qui meurt prématurément. Très souvent les zones touchées sont mal vascularisées, le sang ne nourrissant plus les cellules, c'est comme cela qu'elles meurent.

Le foie

Le cornouiller stimule l'activité des cellules de Kupffer – des cellules hépatiques chargées principalement de nettoyer le sang de ses

propres déchets sanguins (hématies, restes d'hémoglobines), mais aussi de déchets produits par le foie qui pourraient l'attaquer lui-même.

Les reins

De même que pour la peau, des troubles vasculaires au niveau du rein peuvent causer la mort de certains tissus rénaux. Le cornouiller, qui travaille de manière complète la sphère vasculaire, permet de limiter ce genre de processus.

Précautions d'emploi

L'utilisation du cornouiller doit être surveillée en cas d'hypothyroïdie ou de prise de fluidifiants sanguins.

ÉGLANTIER : LE MACÉRÂT DES ENFANTS

ROSA CANINA
JEUNES POUSSES

Il est parfois appelé rosier sauvage, ces fleurs ressemblent en effet à des roses juste un peu plus plates et moins fournies en pétales. Il possède quelques épines, à l'égal du rosier.

Piquant comme l'aubépine, c'est un arbre de protection des sous-bois ou des bords de champs, il bloque quelque peu le passage. En revanche, on retrouve au niveau de son action une nette empreinte protectrice, c'est un grand macérât de l'immunité ! Rappelons que le système immunitaire sert clairement à nous protéger des agressions de bactéries et de virus.

Son fruit, qui contrairement à ce que l'on pense n'est pas le cynorrhodon complet mais seulement les akènes qu'il contient (les

petites graines poilues qui font parfois office de poil à gratter), était autrefois utilisé comme vermifuge. Une fois de plus, il luttait contre des envahisseurs.

Les points forts de l'églantier

Les enfants

C'est l'extrait des enfants, il est considéré comme adaptogène pour eux, à l'image du cassis ou du chêne pour les adultes. Il peut être donné sur une longue période sans aucun souci.

Très doux, il touche exactement les problématiques régulières des enfants et permet simplement de stimuler leur organisme pour que celui-ci se développe correctement.

C'est toujours lui que l'on privilégie pour les tout-petits.

La sphère ORL

Il est un anti-inflammatoire pour la sphère ORL : il va aider à apaiser les muqueuses irritées et à les renforcer. Très utile lorsque ces manifestations deviennent chroniques, se répétant inlassablement au moindre coup de froid ou de fatigue.

Pour dresser une liste non exhaustive, on le retrouve logiquement indiqué dans la rhinite, l'angine, l'amygdalite, l'otite, la trachéite et la rhinopharyngite sous leur forme chronique.

Stimulant immunitaire

C'est un stimulant immunitaire, tout particulièrement de l'enfant, même s'il profitera également aux plus grands.

Aux vues de ces propriétés, le lien est fait : c'est le bourgeon de l'enfant toujours malade dont le système immunitaire est un peu défaillant, toujours en inflammation (otites et trachéites à répétition).

Entre son action immunitaire et son rôle d'anti-inflammatoire de la sphère ORL, c'est le duo gagnant !

Il est à employer dans les allergies de l'enfant avec manifestations ORL, on pourra alors le combiner au cassis.

D'autres actions à retenir

La sphère ostéoarticulaire

Son action anti-inflammatoire ne s'arrête pas au système respiratoire haut, il agit également sur les inflammations articulaires, surtout synoviales. La synovie est un liquide présent dans la capsule articulaire, il lubrifie l'articulation et permet que tout « coulisse » bien.

Il favorise la croissance osseuse harmonieuse des enfants. Il est ainsi indiqué dans les douleurs de croissance. Son action est importante sur un terrain carencé, bien adapté chez l'enfant d'apparence fragile, qui ne mange pas beaucoup, possède une structure osseuse et une immunité relativement faibles.

Le système digestif

À ce niveau également, il a des propriétés anti-inflammatoires : sur l'intestin, il est conseillé contre les colites et diarrhées pour calmer l'inflammation de la muqueuse. Des jeunes pousses très douces pour les enfants à l'intestin fragile qui se combineront à merveille avec des probiotiques et un peu de pollen frais pour préparer l'hiver.

La peau

Vous ne serez pas surpris de savoir qu'il est anti-inflammatoire cutané également. Même si c'est une propriété secondaire, il est employé contre l'eczéma.

En tant que stimulant immunitaire, il sera utile contre l'herpès, les furoncles et les verrues (en application externe pour ces dernières).

La thyroïde

Il lutte contre les adénomes (tumeurs bégnines) de la thyroïde.

UTILISATION

Pour des enfants sensibles, il faut faire une cure longue sur 3 mois minimum en faisant une pause d'une semaine par mois, au dosage d'une goutte quotidienne par année d'âge.
Ensuite, poursuivre les autres mois de l'hiver à 10 jours/mois.
L'idéal est de commencer dès septembre.

ÉRABLE : RÉGULATEUR BILIAIRE

ACER CAMPESTRE
BOURGEONS

L'érable champêtre est un arbre commun en Europe. Il a besoin de beaucoup de lumière et le bois qu'il produit est dur.

Si on recoupe les différents symboles et mythes auxquels il est associé, on aboutit à des vertus de ténacité et de volonté. Un arbre qui apaise pour persévérer, qui aide à prendre du recul pour retrouver toute sa puissance. Lorsque les difficultés ont éprouvé la résistance, il redonne des forces.

Les points forts de l'érable

Le foie et la vésicule biliaire

C'est un très bon draineur du foie et de la vésicule biliaire, il nettoie intensément les canaux biliaires. Il tonifie bien la vésicule dans ses

productions biliaires, améliorant ainsi le métabolisme (assimilation, utilisation, élimination) des corps gras.

Les nausées et les surcharges digestives lors de repas trop gras sont ainsi diminuées, voire supprimées. Le taux de cholestérol et de triglycérides peuvent également baisser au fur et à mesure des cures.

Il est donc naturellement indiqué en cas de lithiases (calculs) biliaires, boues ou mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire. Il mérite d'être associé à un autre extrait hépatique pour obtenir une action complète.

Le système immunitaire

C'est un bon stimulant immunitaire, il aide particulièrement à lutter contre les virus et les champignons (antifongique). Il semble intéressant contre les troubles cutanés vésiculeux, quand il y a formation d'une ou plusieurs vésicules, souvent d'origine virale comme le zona ou l'herpès. Il est également mentionné contre l'hépatite C.

D'autres actions à retenir

Diabète

Il stimule le travail du pancréas avec, par ce biais, une action hypoglycémiante. L'érable est recommandé dans le diabète gras acquis, il pourrait alors compléter l'action du noyer.

Douleurs nerveuses

L'érable est également recommandé lorsqu'il y a des douleurs nerveuses. La sciatique en est un exemple, mais ces douleurs qui partent directement des nerfs peuvent survenir à différents endroits (face, espaces intercostaux…).

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Comme tous les draineurs puissants de la vésicule biliaire, il est préférable de le commencer en petit dosage pour l'augmenter progressivement afin de ne pas activer trop rapidement l'évacuation de boues et/ou calculs biliaires qui peut être douloureuse.

UTILISATION

On ne doit pas faire des cures trop longues avec l'érable, mais une seule cure de 3 semaines n'est pas forcément suffisante pour un travail profond. Voici une proposition de cure avec un démarrage progressif :

- 1 semaine à 5 gouttes par jour ;
- 1 semaine à 5 gouttes, 2 fois/jour ;
- 1 semaine à 5 gouttes, 3 fois/jour ;
- 1 semaine de pause.
- Puis, si on constate une amélioration, continuer à 5 gouttes 2 fois par jour, 10 jours par mois pendant 5 mois.

Ensuite il faudra voir s'il est nécessaire de recommencer ou pas. On enchaîne au maximum deux cures avec l'érable.

FIGUIER : QUAND L'INTESTIN VA, TOUT VA

FICUS CARICA
BOURGEONS

Arbre d'une grande douceur, le figuier pousse facilement en Europe. Il peut se développer de différentes façons suivant la taille qui est réalisée et les conditions climatiques auxquelles il est exposé. C'est un arbre très « social », qui vit facilement avec d'autres végétaux.

Ses bourgeons sont assez gros. Si vous avez un figuier chez vous, n'hésitez pas à tester la réalisation d'un macérât. Vous aurez plus vite une quantité raisonnable de bourgeons pour tenter l'expérience qu'avec d'autres arbres. Le bourgeon mâle de figuier utilisé en gemmothérapie est pointu (ne pas confondre avec celui du fruit, plutôt rond).

Sa fleur pousse à l'intérieur du bourgeon femelle, jamais vous ne la verrez. Une grande partie de la production fruitière de cet arbre nécessite l'aide d'un insecte spécifique, le blastophage, pour être pollinisée et donner des fruits. Le figuier transmet un message d'intériorité : regardons ce qui se cache à l'intérieur de nous-même et cultivons-le.

Le figuier aide à renouer avec sa lumière intérieure, de soi à soi, sans intervention de l'extérieur. Afin de découvrir seulement ce qu'on a en nous pour nous-même. Il y a une certaine retenue dans le message du figuier.

Autre fait intéressant, le mot « foie » est dérivé de « ficatum », qui voulait dire figue. En Grèce, un foie gras était réalisé avec le foie d'oies gavées avec des figues, le nom retenu pour le désigner a été « ficatum » et c'est ainsi que le mot fut décliné pour désigner le foie. En médecine traditionnelle chinoise, le foie est relié à la vue, mais aussi à la vision intérieure.

Le figuier contient du latex. Dans le bourgeon, on en retrouve certains composants comme la ficine dont l'activité est proche de la papaïne, enzyme déjà plus connue qui favorise la digestion, particulièrement celle des protéines.

En gemmothérapie, c'est un grand bourgeon des systèmes digestifs et nerveux, très largement employé, avec beaucoup de succès !

Les points forts du figuier

Le système digestif

- Draineur de l'estomac
- Régénérant des parois de l'estomac et des intestins
- Antiacide gastrique

Sur l'estomac en tant que drainant et régénérant, il permet un travail intense. Dans le même temps, il régule les sécrétions gastriques et l'inflammation. Il est tout à fait conseillé pour soulager les gastrites, les œsophagites, les hernies, les ulcères. Dans le cadre d'un ulcère, il est souvent nécessaire de l'associer à un anti-infectieux, la source de l'ulcère pouvant être une bactérie, l'*Helibocacter pylori*.

Il calme aussi les crises d'acidité d'origine nerveuse ou suite à un gros repas. Si une cure est plus efficace dans le temps, il peut être ingéré en une seule prise à raison de 20 gouttes dans un peu d'eau lors de symptômes intenses d'acidité.

Son action ne se limite pas à l'estomac puisqu'elle se poursuit dans l'intestin. Il va limiter l'inflammation et stimuler la réparation de la muqueuse intestinale. Il est d'un grand secours lorsque la paroi des intestins est atteinte, entraînant ainsi un syndrome d'hyperperméabilité intestinale. C'est le cas du syndrome de l'intestin irritable, de la maladie de Crohn, des colites à répétition et d'une majorité des dysbioses intestinales. D'ailleurs, en général, hyperperméabilité et dysbiose vont de pair, l'une entraînant l'autre.

L'HYPERPERMÉABILITÉ INTESTINALE

Appelée aussi « Leaky Gut Syndrome ». Elle désigne une altération de la muqueuse qui aurait comme des trous. La passoire intestinale ne fait plus son travail correctement.
La conséquence est importante. Pour faire simple, certains nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme ne passent plus la barrière intestinale et d'autres qui ne devraient pas passer rentrent, provoquant de nombreuses réactions délétères à notre fonctionnement.

Pour un travail complet du fonctionnement intestinal, d'autres extraits peuvent entrer en synergie avec le figuier : le romarin, le noyer ou encore l'airelle.

Au niveau de l'estomac, c'est de préférence l'aulne que l'on choisit.

LA DYSBIOSE INTESTINALE

La dysbiose désigne le dérèglement de la flore intestinale. La flore est régie principalement par un équilibre entre bonnes et mauvaises bactéries.
Lorsque cet équilibre est rompu et que les mauvaises bactéries sont en surnombre, il y a dysbiose… D'autres pathogènes peuvent se développer alors qu'ils ne le devraient pas : des levures et des champignons (*Candida albicans*…) ou des parasites intestinaux.

Le système nerveux

Autre domaine dans lequel le figuier fait des merveilles : la régulation nerveuse. Ce n'est pas spécialement un sédatif, mais c'est le grand régulateur des neurotransmetteurs, les messagers de notre système nerveux.

On peut dire au regard de son action intestinale que c'est plutôt normal. En effet, l'intestin est maintenant bien connu comme étant notre deuxième cerveau. De nombreux messages nerveux sont produits au niveau de la muqueuse intestinale, mais également perçus par l'organisme à cet endroit. Pour la sérotonine, par exemple, l'activité intestinale serait même supérieure à celle qui se déroule dans le cerveau. Si les fonctions nerveuses intestinales ne sont pas efficaces, alors la santé nerveuse est très difficile à maintenir.

Mais ce n'est pas le seul lieu de travail du figuier ! Il touche également les glandes endocrines puisqu'il régule l'hypophyse et l'hypothalamus, deux glandes situées dans le cerveau qui produisent de nombreux messages nerveux et hormonaux.

La régulation du figuier part de tout en haut. Il travaille sur tous les indicateurs du système nerveux, ses capacités de régulation sont immenses. Précisons qu'il est modulateur des messages nerveux qui demandent à être produits dans les quantités nécessaires : ni trop, ni pas assez.

Son action ne cible pas que les neurotransmetteurs calmants puisqu'il augmente la durée d'action de l'acétylcholine, un neurotransmetteur qui intervient dans les capacités de concentration et de mémorisation notamment.

LE FIGUIER ET L'APPÉTIT

L'hypophyse est un centre de gestion de l'appétit. Le figuier va réguler cette hormone. Dans le même sens, la sérotonine modulée par le figuier évite entre autres les compulsions alimentaires.
Le figuier exerce ainsi une activité régulatrice de l'appétit pour les appétits trop grands, quand le lien avec un besoin vital n'est pas évident, mais plutôt relié à un phénomène de récompense, de gourmandise, d'occupation face à l'ennui… Avec en numéro un, les envies de sucré de début de soirée !

Il est ainsi indiqué lors de baisse de moral, dépression, fatigue nerveuse, asthénie. Bien que non sédatif, il va améliorer la qualité du sommeil qui sera ainsi plus réparateur. Il calme l'anxiété, l'angoisse, le stress et toutes les manifestations psychosomatiques.

Le figuier est en outre un extrait employé contre la spasmophilie et les spasmes nerveux. Il est mentionné aussi lors de névralgies faciales.

Une association avec le chêne en cas d'épuisement, de surmenage ou *burn-out* est optimale. Ils sont pris à des moments différents : le chêne le matin, et le figuier le soir, par exemple.

Quand on parle de digestion des événements, il fait sens que le figuier est le macérât adéquat. L'expression : « Ça ne passe pas, je n'arrive pas à digérer telle ou telle chose », doit immédiatement faire penser au figuier.

D'autres actions à retenir

La peau

De nombreuses affections de la peau peuvent survenir suite à des moments de stress ou à un choc émotionnel. Il n'est pas rare de voir se déclencher des crises d'eczéma, de psoriasis ou autres, suite à des événements nerveusement difficiles. Le macérât de figuier est alors préconisé.

Il a un effet sur les verrues en application externe.

Le sang

Il peut améliorer une anémie ferriprive (carence en fer) lorsque celle-ci est liée à une gastrite avec présence d'*Helicobacter pylori*. La gastrite peut entraîner une perte de fer par hémorragie ou malabsorption, la bactérie étant elle-même consommatrice de fer.

Le figuier est parallèlement conseillé pour la récupération suite à un hématome intracrânien, associé au sorbier.

Précautions d'emploi

Chez les personnes allergiques au latex, le macérât de bourgeons de figuier peut provoquer des réactions.

Pour un travail sur l'estomac, il vaut mieux le diluer dans un peu d'eau.

Remarque

Il peut être associé à des prises d'antidépresseurs, anxiolytiques ou somnifères. Le dosage doit alors être limité à 5 gouttes par prise dans un premier temps, puis augmenté en fonction du ressenti de la personne.

FRAMBOISIER : LE RÉGULATEUR HORMONAL DE LA FEMME

RUBUS IDAEUS
JEUNES POUSSES

Le framboisier pousse sur des sols dégradés qu'il nourrit grâce à l'humus qu'il produit. Cela donne la possibilité au sol de s'enrichir puis, par la suite, de permettre le renouvellement des espèces végétales.

Le framboisier est associé à la femme, sa couleur lui aurait été donnée par le sang d'une nymphe piquée par un framboisier, son sang aurait alors teinté ses baies initialement blanches.

C'est un arbuste épineux de protection : le framboisier est protecteur des organes génitaux de la femme.

Le point fort du framboisier

La régulation hormonale

Le framboisier régule à la fois l'activité œstrogénique et celle de la progestérone. Son action se porte sur leur production, mais également sur les récepteurs par le biais desquels ces hormones sont actives. Ce sont les récepteurs qui perçoivent les œstrogènes et la progestérone, ils induisent alors d'autres réactions, puisque sans récepteurs il ne se passe rien.

Son action touche l'hypophyse avec un impact sur la régulation hormonale, mais aussi les spasmes de l'utérus qu'il diminue, en décontractant le muscle utérin.

L'activité des œstrogènes et de la progestérone est modulée par le macérât de framboisier qui agit essentiellement comme régulateur. Pas d'excès donc avec le framboisier, du moment que les dosages sont bien respectés.

Les troubles hormonaux de la femme peuvent quasiment tous bénéficier des bienfaits du framboisier :

- Le syndrome prémenstruel avec ses symptômes divers : douleurs, transit perturbé, irritabilité, mastoses (douleurs aux seins),

vaginites, mycoses (avec impact hormonal), migraines…

- Les dérèglements du cycle également, que celui-ci soit trop long, trop court, trop abondant (métrorragie) ou pas assez. Le framboisier est conseillé en cas d'aménorrhées (absence de règles). Il peut aussi être employé s'il y a un retard du développement hormonal chez la jeune fille.
- Certains troubles à imprégnation hormonale : l'endométriose, les kystes, les fibromes…
- Il peut aussi être utile à l'arrêt d'une contraception hormonale afin d'aider le cycle à se remettre en place naturellement, évitant ainsi l'apparition d'un dérèglement quelques mois plus tard.
- Pendant la ménopause, il sera très utile. D'autant plus qu'en tant que régulateur, il est plus aisé à employer que d'autres plantes spécifiques des œstrogènes ou de la progestérone. Il convient en pré-et postménopause afin de diminuer les désagréments qui peuvent y être associés parmi lesquels reviennent souvent les bouffées de chaleur, les troubles nerveux et la rétention d'eau accrue.

POUR ALLER PLUS LOIN…

En dehors de ces problématiques dont le lien avec la régulation hormonale est assez lisible, tout trouble qui surviendrait de manière cyclique calqué sur le cycle féminin, toujours au moment des règles ou de l'ovulation, peut être travaillé avec le framboisier. En particulier, si ces troubles se trouvent également activés par l'acidité intestinale. Les plus couramment rencontrés sont les mycoses, les vaginites et les infections urinaires.

D'autres actions à retenir

La pilosité

Il diminue la pilosité excessive si elle est liée à un dysfonctionnement hormonal.

Le système nerveux

Le framboisier diminue les symptômes nerveux liés au cycle au moment de l'ovulation comme au moment des règles. Il impacte également ceux de la ménopause.

L'accouchement

Les feuilles de framboisier sont bien connues pour faciliter l'accouchement en fin de grossesse. Le framboisier peut être utilisé à raison de trois prises par jour pendant la semaine qui précède le terme. Il favorise une activité efficace de l'utérus et, par ce biais, facilite l'accouchement.

Après l'accouchement, il sera employé pour réguler le cycle hormonal très souvent perturbé suite aux multiples changements hormonaux qui auront eu lieu durant cette période.

Précautions d'emploi

Même si c'est un régulateur, il faudra rester attentif à ne pas l'utiliser à hauts dosages pendant de longues périodes. Si c'est nécessaire, le dosage est réduit en quantité ou en nombre de jours par mois.

UTILISATION

Chez une femme, le cycle hormonal dure 28 jours. Pour que la régulation perdure dans le temps et que les symptômes ne soient pas apaisés seulement lors de la prise du framboisier, il est nécessaire d'instaurer un protocole sur plusieurs cycles. Il peut, sur les conseils d'un professionnel, être adapté à chacune mais voici un modèle type :

• un cycle complet (le premier jour du cycle est le premier jour des règles) à 10 gouttes matin et soir ;

• puis, pendant deux cycles, du 14e au 28e jour, de 10 à 20 gouttes par jour suivant les besoins.

Vous adapterez ensuite en fonction des résultats.

FRÊNE : LE DÉSINFILTRANT

FRAXINUS EXCELSIOR
BOURGEONS

Le frêne pousse partout en Europe. Cependant, c'est un arbre exigeant sur la qualité du sol. Il a besoin d'une terre fertile à la fois humide et bien drainée. Il ne supporte pas les eaux stagnantes. Il rejette beaucoup d'eau, mais n'aime pas la stagnation.

Son bois est souple et résistant, c'est un bois qui a du rebond. Il sert à la confection des skis, des arcs et avant cela des lances. C'est une caractéristique assez fréquente pour les arbres qui améliorent la souplesse articulaire, et c'est sans surprise le cas du frêne.

Du point de vue thérapeutique, il est largement employé pour diverses activités. Son écorce est très réputée contre la fièvre ce qui lui vaut le nom de quinquina d'Europe (le quinquina est un arbre relativement petit qui vient d'Équateur, utilisé comme fébrifuge).

Dans les traditions païennes, il fait partie des arbres qui relient le ciel à la terre, permet l'éveil et la transmission des dieux vers les hommes. À la fois protecteur et initiatique pour avancer et créer. Chez les peuples celtiques « Yggdrasil », l'arbre cosmique, est un frêne, il permet de passer d'un monde à l'autre.

Il est d'un autre côté très souvent associé aux dieux des eaux, comme Poséidon, qui protègent de la noyade. Encore un lien avec ses capacités de drainage de l'eau.

Il se fait le messager d'une justice supérieure, de la réflexion entre le bien et le mal, symbole également d'une certaine mysticité.

En gemmothérapie, on lit déjà à travers sa façon de se comporter en forêt qu'il est très spécifique dans son action : s'il fait un bon complémentaire, seul, il n'a pas des points d'actions assez diversifiés pour être totalement efficace sur une problématique. On le retrouve essentiellement dans le drainage de l'eau et pour les troubles articulaires.

Les points forts du frêne

L'élimination rénale

- Diurétique
- Stimule l'élimination de l'urée et de l'acide urique
- Désinfiltrant

Comme annoncé, c'est un grand draineur de l'eau dans l'organisme, il améliore l'activité rénale. Le frêne permet de mieux éliminer par le rein les toxines infiltrées afin qu'il n'y ait pas de stagnation d'eau ou de toxines.

Sur les tissus chargés en acides qui sont des toxines normalement éliminées par le rein, des scratchs agissent, qui vont encore retenir les toxines et l'eau de façon anormale. Dans ces cas-là, le drainage rénal seul ne suffit pas, il faut stimuler l'élimination des acides bloqués dans les tissus. Ces deux actions, stimuler le rein et désinfiltrer les tissus, sont réalisées par le frêne.

Son impact se manifeste sur les œdèmes et la rétention d'eau, avec une activité désinfiltrante de l'eau, pour mieux la faire sortir des tissus dans lesquels elle s'est bloquée.

Le frêne est également très intéressant pour répondre aux besoins d'élimination de l'organisme en cas de goutte et de calculs rénaux.

Il stimule le rein en insuffisance légère et les surrénales. Le frêne peut aussi être utilisé en cas d'inflammation de la prostate.

Les inflammations articulaires

En plus de stimuler l'élimination des toxines articulaires via l'élimination rénale, il agit sur les surrénales, montrant ainsi des qualités anti-inflammatoires. Cette double action lui laisse une place assez importante dans les protocoles contre l'arthrose, les rhumatismes mais aussi tous les troubles ligamentaires et tendineux.

Il a également un effet notable sur la synovie qui est un liquide de lubrification de l'articulation. Il en est assez logiquement un bon anti-inflammatoire et drainant.

L'élimination digestive

Non content de stimuler le rein, il stimule aussi la vésicule biliaire. C'est un extrait intéressant dès que la vésicule biliaire montre un dysfonctionnement, voire en cas de lithiases (calculs) biliaires. Les corps gras, dans ces cas-là, ne sont pas digérés correctement puisque c'est la bile qui permet une grande partie de leur digestion. Il va alors favoriser le métabolisme de ces corps gras, diminuant ainsi le cholestérol.

À l'inverse, s'il y a des déclenchements inopportuns de sécrétion importante de bile (dyskinésies biliaires), il sera tout de même préconisé. De telles manifestations entraînent généralement des colites après l'ingestion de produits gras.

Il a également une activité laxative.

D'autres actions à retenir

L'amincissement

Son activité à la fois sur le métabolisme des lipides, sur le rein et comme désinfiltrant lui donne assurément un rôle à tenir dans les cures amincissantes. Il permet d'augmenter l'élimination rénale, le drainage des tissus chargés et la combustion des graisses.

Il va de soi qu'en dehors de règles d'hygiène de vie alimentaire, physique et psychique, il ne sera pas d'une grande efficacité. Mais lorsque ces trois paramètres sont pris en compte, il peut alors donner un coup de pouce à la perte de poids.

En association pertinente, on préconise le genévrier.

La cellulite est bien prise en charge par le frêne puisque la cellulite est une rétention d'eau avec inflammation. En tant qu'anti-inflammatoire, il est complètement approprié pour lutter contre la cellulite.

L'idéal est de l'associer au châtaignier, très bon drainant lymphatique.

Le système nerveux

Il peut être un extrait complémentaire pour travailler sur des états de stress et d'angoisse. Son action se porte sur la noradrénaline qui est un messager nerveux de stimulation, de vigilance et de gestion des stress chroniques. Dans ce cadre, il peut être associé au cassis.

Précautions d'emploi

En cas d'hypertension, l'utilisation du macérât de frêne est déconseillée.

GENÉVRIER : LE DRAINEUR HÉPATO-RÉNAL

JUNIPERUS COMMUNIS
JEUNES POUSSES

C'est un arbuste qui s'adapte à tous types de terrains et climats, il pousse très bien sur des terres pauvres. Il est très fourni, montrant ainsi l'énergie qu'il peut transmettre. Il est plutôt stimulant.

Le genévrier est une plante condimentaire, cela nous permet ainsi de savoir qu'à faible dosage il n'a pas de toxicité, sinon il ne pourrait être employé dans l'alimentation.

Ce sont ses baies que l'on utilise en cuisine, elles sont alors appelées baies de genièvre. Lorsqu'elles ont terminé leur maturation au bout

de deux ans, elles sont ramassées et servent entre autres dans la choucroute et la fabrication du gin.

C'est un extrait qui stimule le métabolisme : il favorise le découpage, l'assimilation et l'utilisation des aliments que nous ingérons, améliorant par ce biais la production d'énergie. C'est un grand draineur de l'organisme.

Les points forts du genévrier

Draineur du foie

- Tonique hépatique
- « Nettoyeur » du foie dans son ensemble

Le genévrier est un draineur du foie très polyvalent puisqu'il l'aide à éliminer ses toxines et déchets de toutes natures : chimique (médicaments, toxiques alimentaires), grasse, issues des protéines et glucidiques.

Il permet de faire diminuer le taux de cholestérol, celui de transaminases et d'éliminer la surcharge toxinique du foie.

Lorsqu'il est surchargé, le foie ne peut plus assurer son activité d'inactivation et d'élimination des toxines, celles-ci restent alors dans le corps et vont se stocker dans l'un ou l'autre des tissus. Elles causent des dommages divers et variés suivant l'endroit où elles se fixent.

Les organes qui comptaient sur le foie ne peuvent plus y envoyer leurs toxines, eux aussi sont alors sujets à des perturbations. Par exemple les glandes hormonales : si le foie ne détruit plus les hormones en excès, où vont-elles ?

C'est un organe qui est également très consommateur d'énergie. Lorsqu'il retient beaucoup de toxines, il épuise le corps. Il n'est pas étonnant de ressentir une grande fatigue.

Par l'action du genévrier, les toxines présentes dans le foie, mais aussi celles qui se sont accumulées dans le sang et les autres tissus, vont pouvoir être délogées.

Dernier point, c'est un extrait conseillé dans les cirrhoses, même alcooliques.

Draineur rénal

- Stimulant du rein
- Meilleure élimination de l'eau
- Antilithiasique (calculs)
- Draineur dans les inflammations

Sans le rein, l'élimination hépatique ne serait que partielle. En effet, une fois les toxines sorties du foie, elles ne sont pas pour autant sorties de notre organisme. Le rein se charge alors d'en éliminer une grande partie, quasiment tout ce qui n'est pas lié à l'élimination digestive, donc ce qui est passé par le sang.

Le genévrier double son action sur le foie d'une puissante stimulation du rein. Il est possible que vous uriniez plus lors d'une cure de genévrier, ce qui permet entre autres de faire diminuer les taux d'acide urique et d'urée. C'est aussi un extrait utile en cas de calculs oxalo-calciques, la forme de calculs la plus fréquente.

Son action favorise l'évacuation de l'eau en excès dans les tissus. Il est indiqué en cas d'œdème.

Dernière partie de son activité rénale : les cystites, voire les néphrites (inflammation des néphrons, petites unités du rein). Par son action drainante, il intervient afin d'éliminer les toxines présentes, facilitant la réparation des tissus et la limitation locale de l'inflammation.

D'autres actions à retenir

La glycémie

Il permet de diminuer la glycémie, ainsi il est conseillé en cure ponctuelle dans le diabète de type 2 et l'hyperglycémie.

Le système sanguin

Son action sur les toxines, notamment le cholestérol, a des conséquences sur la qualité du sang et prévient l'apparition de certains troubles cardio-vasculaires. Il peut être utilisé contre l'athérosclérose et l'hypertension portale.

De plus, le genévrier est employé en cas de varice œsophagienne.

La minceur

Fort stimulant du foie, donc du métabolisme des graisses mais aussi d'une partie de celui des sucres, et puissant draineur rénal (donc diurétique, agissant sur la rétention d'eau), le genévrier peut être considéré comme un extrait de gemmothérapie amincissant.

Il augmente l'activité métabolique : ce qui est ingéré est ainsi utilisé ou éliminé et non pas stocké, ce qui est fortement utile pour faciliter la perte de poids.

Il est d'autant plus efficace si la prise de poids est liée à une consommation excessive de produits sucrés et transformés.

Un peu d'aide pour garder le cap ne sera pas de trop et des modifications de l'hygiène de vie peuvent être intégrées au quotidien en fonction du besoin réel de chaque personne et non d'un régime X ou Y qui ne serait pas adapté et pas toujours idéal d'un point de vue santé. Pourtant, si le corps est surchargé, même l'amélioration de l'hygiène de vie n'est pas suffisante. Les organes ont besoin d'être réactivés. Le genévrier permet de lancer l'amincissement et d'avoir des résultats plus rapides

La sphère ostéoarticulaire

Il fait partie des extraits indiqués pour lutter contre la polyarthrite rhumatoïde. De nombreux troubles de types rhumatismaux peuvent être liés à une surcharge métabolique, après une vie épicurienne faite de bons repas, il n'est pas rare que les articulations flanchent par excès de toxines qui ont déclenché des réactions inflammatoires. Le drainage exercé par le genévrier est approprié pour ce type de troubles en plus d'extraits anti-inflammatoires comme ceux de cassis ou de vigne rouge.

UTILISATION

Du fait de son activité détoxifiante intense, le genévrier demande à être utilisé progressivement pour ne pas entraîner de « relargage » de toxines trop important ou de troubles digestifs.
Le modèle type de cure avec du genévrier est le suivant :
• 1 semaine à 5 gouttes par jour ;
• puis 1 semaine à 5 gouttes 2 fois par jour ;
• puis 1 semaine à 5 gouttes 3 fois par jour.
S'il est nécessaire de recommencer la cure, faire une pause d'une semaine entre les deux cures.
Et surtout bien boire pendant la cure pour faciliter l'évacuation des toxines !

Précautions d'emploi

Le genévrier ne doit pas être utilisé sans avis médical en cas de troubles rénaux importants. Il ne doit pas être utilisé pendant la grossesse.

Il ne doit également pas faire l'objet de plus de deux cures d'affilée (soit pas plus de deux fois trois semaines).

GINKGO : LE RÉSEAU SANGUIN PÉRIPHÉRIQUE

GINKGO BILOBA
JEUNES POUSSES

Arbre très ancien, si ce n'est le plus ancien, le ginkgo est préhistorique. Il a un peu plus de 270 millions d'années. C'est le seul survivant de la famille des ginkgoacées. Il témoigne une force de survie exceptionnelle, il fait partie des arbres qui peuvent survivre au feu et est surtout réputé pour avoir survécu à Hiroshima. Originaire de Chine, il s'adapte sans problème à différents climats, c'est un arbre qui supporte les atmosphères polluées des villes.

Ses feuilles sont bilobées, elles possèdent deux lobes bien distincts réunis à leur base, d'où son nom « biloba ». On peut y voir un symbole fort de dualité réunie, à la fois liées mais également bien distinctes, un peu comme deux personnalités qui formeraient un duo quel qu'il soit. La réunion possible de deux pôles opposés, une image qui s'applique autant à un couple, à un groupe qu'à un individu unique avec sa pensée multiple.

On retient sur le plan vibratoire sa protection contre les pollutions et les ondes électromagnétiques diverses.

Grand arbre de l'adaptation qui a traversé les âges, le ginkgo apporte une force de vie. Il est connu comme remède de longue vie. Très bon antioxydant et protecteur des capillaires sanguins, il préserve la vascularisation de tous les organes, c'est une panacée.

Les points forts du ginkgo

La microcirculation

- Régule la perméabilité des capillaires
- Favorise la fluidification
- Lutte contre l'inflammation des capillaires
- Régénérant des parois des capillaires

Le *ginkgo biloba* renforce principalement la circulation périphérique, c'est-à-dire celle des petits capillaires. Il régule leur perméabilité et il renforce leurs parois. La microcirculation est ainsi améliorée, les

organes alimentés par des petits vaisseaux et les extrémités sont mieux irriguées.

L'inflammation des parois de ces petits vaisseaux, qui peut également se présenter lorsque la microcirculation n'est pas efficace, est limitée.

Si on prend en considération que le sang apporte la majeure partie des nutriments aux tissus et organes, c'est sur le fonctionnement global de l'organisme que se répercutent les effets du ginkgo.

Son action bénéficie aux organes des sens comme les yeux pour la circulation rétinienne. Il est aussi très employé en cas de bourdonnements au niveau des oreilles (acouphènes). Les causes de ces incommodités sonores sont diverses, mais la piste d'une microcirculation défaillante est souvent l'une des premières explorée. En association, le macérât de sorbier, qui a une activité circulatoire et lutte contre les congestions de liquide cérébral, est bien adapté. Il faut dans le même temps songer à l'ostéopathie et à un examen ORL pour explorer les différentes causes possibles.

Le cerveau n'est pas en reste, tout remède qui améliore la microcirculation favorise l'activité cérébrale. Intéressant pour favoriser la mémoire et la vigilance chez la personne âgée, mais également l'étudiant ou le travailleur intellectuel. Toutes les atteintes cérébrales plus ou moins lourdes peuvent inciter à l'utilisation du ginkgo.

En cas de prise de pilule contraceptive, il peut aider à lutter contre les risques vasculaires.

Les extrémités, mains et pieds, dépendent également de la performance du réseau de microcirculation. Tous les troubles de circulation dans ces endroits peuvent être améliorés avec la prise d'extrait de jeunes pousses de *ginkgo biloba*. Cela peut se présenter sous formes de douleurs, rougeurs, mains ou pieds très froids. C'est bien évidemment ce qui est la source des symptômes de la maladie de Raynaud.

La plus grande circulation ne sera pas complètement épargnée, le ginkgo est de surcroît indiqué dans les varices, phlébites et jambes lourdes, bien qu'il ne soit pas considéré comme l'extrait le plus spécifique pour ces problématiques.

Antioxydant

C'est un très bon antioxydant, il lutte contre l'impact des radicaux libres provenant de l'air ambiant, de notre alimentation mais aussi de notre organisme qui, en digérant ou même seulement en fabriquant de l'énergie, est producteur de radicaux libres. Vous me direz que c'est un phénomène normal, oui ! Mais dans certains cas, en excès – par exemple s'il y a une pratique excessive de sport, un stress chronique, une mauvaise hygiène alimentaire, voire la combinaison de tous ces facteurs qui correspondent aux modes de vie actuels – l'oxydation est trop importante. Elle cause alors un vieillissement prématuré des organes, de la fatigue et abîme les parois de nos vaisseaux.

Cette activité antioxydante n'est pas pour rien dans le potentiel du ginkgo comme arbre de longue vie et stimulant de la microcirculation sanguine. Dès que les parois subissent beaucoup d'oxydation, elles vieillissent, s'inflamment plus facilement et le sang ne circule plus aussi aisément. Les organes qu'il devait irriguer ne sont plus alimentés aussi efficacement et ce n'est que le début d'une longue chaîne de conséquences.

LE GINKGO POUR LE SPORTIF !

L'oxydation et la mauvaise microcirculation sont deux fardeaux du sportif dès que la pratique commence à être intense et surtout régulière (à partir de 3 fois/semaine).
L'afflux de sang nécessaire dans les muscles se fait au déficit des intestins et du cerveau, causant ce qu'on appelle une ischémie (manque de sang). Les symptômes peuvent être divers sur ces organes et le retour du sang de façon massive à l'arrêt est agressif pour les vaisseaux.
De plus, la production d'énergie de façon importante et la destruction de fibres musculaires pendant l'effort sont à l'origine d'une oxydation plus intense.
L'extrait de *ginkgo biloba* est très utile pour les sportifs, avant, pendant et après. Les cures seront intéressantes, mais une dizaine de gouttes peuvent d'office être ajoutées à

la boisson consommée pendant l'effort !

D'autres actions à retenir

Stimule l'angiogenèse

Le ginkgo ne s'arrête pas à la stimulation des capillaires déjà en place, il aide en plus à la création de nouveaux réseaux. Dès qu'un tissu ou organe a été abîmé avec une destruction de son réseau de capillaires, il est intéressant de favoriser la reconstruction de ce réseau avec le ginkgo.

La grossesse

Il est bien adapté pour favoriser la nidation, puis la mise en place de la circulation placentaire dans les premiers mois de la grossesse.

Activité immunitaire

C'est un anti-infectieux et régulateur immunitaire secondaire, il est assez peu employé pour ces propriétés.

Précautions d'emploi

Il est nécessaire d'avoir un avis médical en cas de prise d'anti-coagulants.

Par principe de précaution, il n'est pas utilisé lors d'un cancer.

Le ginkgo est un stimulant de l'angiogenèse, la vascularisation de nouveaux tissus, et il favorise le développement cellulaire. Il semblerait que ce soit une notion de dosage qui peut faire passer son activité protectrice en petit dosage à cancérigène en grand dosage comme de nombreuses substances anticancéreuses. Cependant, par

manque d'informations actuelles, il semble préférable de l'évincer et de choisir un autre extrait si nécessaire.

HÊTRE : L'IMMUNITÉ RETROUVÉE

FAGUS SYLVATICA
BOURGEONS

Le hêtre a besoin d'un sol humide, il craint les temps secs et chauds autant que les hivers trop froids. Il a besoin d'un sol riche et établit de nombreux liens de symbiose avec les champignons pour se nourrir. Sa croissance est rapide, il pousse droit et haut, mais il est peu enraciné.

C'est un arbre qui ne se laisse pas envahir ; on ne trouve pas de gui sur un hêtre ni de ronce à ses pieds. Ses faines sont toxiques, mais les bourgeons ne le sont pas.

L'histoire du hêtre le place comme vassal du chêne. Avant les celtes de l'époque gréco-romaine, les arbres mystiques et vénérés étaient principalement des hêtres, puis le chêne l'a remplacé. Dans la forêt, le positionnement est similaire, ce sont deux arbres assez proches, mais le chêne est plus massif et surtout bien mieux enraciné que le hêtre. Le chêne domine le hêtre.

Il est relié à la mémoire qui traverse le temps. Pour exemple en anglais son nom « beech » a donné le mot « book » ; on retrouve ce type de dérivés entre autres en allemand et en suédois. Cela vient des premières tablettes d'écriture de l'époque celtique réalisées en hêtre. Elles ont constitué l'un des premiers moyens de faire traverser le temps au savoir, de faire perdurer la mémoire qui jusque-là se limitait à la transmission orale.

Toute une symbolique concernant l'influence des vies passées sur le présent lui est associée.

Les points forts du hêtre

Stimulant immunitaire

C'est un puissant stimulant de l'immunité : il relève l'immunité des organismes complètements affaiblis. On utilise le hêtre pour les hypo-immunités acquises, les grandes baisses de défenses consécutives à des périodes épuisantes physiquement ou mentalement.

Régulièrement cela survient après une médicamentation longue et importante, une maladie épuisante ou encore des troubles chroniques lourds. La fatigue accumulée, la dépression et le surmenage peuvent aussi engendrer d'intenses pertes de vitalité avec baisse immunitaire.

Le hêtre est dans ces cas utilisé en cure, accompagné d'oligoéléments et de vitamines diversifiés comme il est possible de les trouver dans la klamath, la spiruline ou le pollen, de manière à apporter aussi de la nourriture aux cellules. Cela permet ainsi d'éviter l'épuisement total de nos réserves, souvent bien amoindries en période de grande fatigue.

Allergies

C'est aussi un bon antihistaminique, employé pour lutter contre les allergies. Il stimule aussi certaines cellules du foie, les macrophages, qui aident à lutter contre les toxiques. C'est ce duo d'action qui lui permet une action assez intense comme antiallergique.

D'autres actions à retenir

Sclérose respiratoire

Il possède une action sur les tissus sclérosés des poumons. Le hêtre stimule la régénération de ces zones sans vie. Il peut alors être associé au noisetier.

Sclérose rénale

Il est également employé dans les néphroses (scléroses des tissus rénaux) qui rendent le rein beaucoup moins actif et performant, les parois des tubes de filtration rénaux n'étant plus opérationnelles. La filtration effectuée par les reins est anarchique, comme si la passoire était trouée.

La composition du sang filtré par les reins n'est plus adéquate et s'ensuivent de nombreux dysfonctionnements possibles dans l'organisme dont les premiers sont souvent la formation d'œdèmes et une augmentation du taux de cholestérol. C'est ensuite toute une série de troubles en chaîne aux conséquences non négligeables qui peuvent en découler, notamment sur le système cardio-vasculaire et le rein lui-même.

Sclérose vasculaire

Les scléroses des parois sanguines sont elles aussi améliorées. Il peut, dans cette optique, être complémentaire de l'olivier ou d'un autre extrait protecteur des parois.

Métabolisme

Il diminue les taux d'acide urique, d'urée et de cholestérol en excès.

La peau

Dernier volet d'activité pour le hêtre, il lutte contre le vieillissement de la peau. C'est un antirides que l'on retrouve dans de nombreuses crèmes. Pour cet usage, il est possible d'ajouter une goutte de hêtre à sa crème de jour avant de l'appliquer.

Précautions d'emploi

Il est préférable de ne pas utiliser le hêtre de façon prolongée. Les cures dureront de 3 semaines à 2 mois maximum.

LILAS : LE RELÂCHEMENT DU CŒUR

SYRINGA VULGARIS
BOURGEONS

Le lilas vient d'Asie mineure, son nom d'origine est « lilak ». Il aime la mi-ombre et s'adapte assez bien au froid puisqu'il supportera des températures négatives allant jusqu'à -20 °C. Il se développe sur des sols bien drainés dont l'humus est riche et plutôt calcaire.

Sa fleur très odorante est associée à de nombreuses symboliques amoureuses : le souvenir du premier amour, la proposition d'un prétendant qui demande à sa belle d'accepter ses avances et d'autres fois la rupture. Dans chacune, on retrouve une notion de relâchement amoureux, de choses qui doivent être lâchées ou abandonnées.

Que l'on y voie un lien ou pas, le lilas est un grand extrait du relâchement cardiaque, organe avant tout associé à l'amour.

Les points forts du lilas

Draineur des coronaires

Le lilas est très réputé pour aider à désobstruer les coronaires plus ou moins bouchées par des plaques d'athérome, autrement dit des dépôts de cholestérol (bien que ces plaques ne soient pas uniquement constituées de cholestérol et que différentes conditions soient réunies pour que le cholestérol se dépose ainsi).

Toujours est-il qu'une fois ces plaques formées, leur développement peut être fatal et la cause d'une crise cardiaque. Il est essentiel de lutter au plus vite contre une plaque mise en évidence.

Si les lésions coronariennes sont prises à temps, il est possible, sous suivi médical, d'employer l'extrait de lilas afin d'éviter un pontage coronarien. La plus grande vigilance est nécessaire et l'avis médical n'est pas une option dans ce cas. La gravité et l'urgence de prise en

charge doivent être évaluées et faire partie du choix de l'essai d'une alternative ou pas.

Dilatateur des coronaires

Il aide également à dilater les coronaires et limiter les spasmes cardiaques. Il peut notamment être utile avant une coronographie.

D'autres actions à retenir

Le cœur

Son action sur le cœur est particulièrement étendue. Il favorise notamment la bonne vascularisation du cœur et c'est un extrait utile pour les cœurs fatigués et encrassés qui ont besoin d'être drainés et régénérés.

En association, on lui trouve souvent le cornouiller et l'aubépine, deux autres grands extraits de la sphère cardiaque.

Métabolisme

Il active l'élimination de l'urée, de l'acide urique et du cholestérol.

Antisclérose

Il lutte contre le vieillissement et le durcissement des parois des vaisseaux sanguins et des tissus rénaux.

Le système immunitaire

Le lilas est également indiqué contre les allergies, mais peu utilisé pour ces propriétés-là.

Précautions d'emploi

En cas de plaques d'athérome au niveau des coronaires et tout particulièrement si le cœur est fatigué, il est impératif de commencer par un dosage bas de l'extrait et d'augmenter progressivement. Un cœur fragile qui se retrouve d'un coup avec un afflux plus important de sang peut être abîmé par cette affluence soudaine. Un suivi médical concomitant est idéal.

UTILISATION PROGRESSIVE

Il ne faut pas hésiter à commencer très progressivement :

- 1 goutte le premier jour, puis augmenter d'une goutte chaque jour pendant la première semaine ;
- rester à 7 gouttes par jour la deuxième semaine ;
- si aucune sensation de malaise ne s'est présentée, augmenter pour la troisième semaine à 7 gouttes deux fois par jour.

MAÏS : LE RÉPARATEUR DU CŒUR

ZEA MAYS
RADICELLES

Ce sont les jeunes racines du plan adulte qui sont utilisées. En gemmothérapie, seul le maïs et le seigle sont préparés à partir des radicelles.

Les radicelles possèdent également la puissance de construction du végétal et de régénération sur l'organisme. Cependant elles n'ont tout de même pas autant de potentiel qu'un bourgeon et sont utilisées associées pour plus d'efficacité.

Le maïs est une graminée essentiellement utilisée pour l'alimentation de l'homme et des animaux. Très souvent génétiquement modifié, il va de soi que pour une préparation de gemmothérapie il faut utiliser un maïs non OGM et biologique.

Les points forts du maïs

La cicatrisation du myocarde

C'est l'utilisation principale du maïs : il aide à la cicatrisation du muscle cardiaque, notamment après un infarctus. Le maïs stimule la régénération des tissus cardiaques et lutte contre l'inflammation du myocarde et des artères. Il permet de faire diminuer la présence d'enzymes destructrices des cellules cardiaques qui apparaissent suite à un manque d'irrigation du cœur.

Il cible principalement l'infarctus, alors utilisé postinfarctus en réparation des séquelles autant qu'en prévention pour éviter la survenue d'un nouvel infarctus.

C’est l’extrait de lilas qui est souvent associé au maïs, parfois avec le cornouiller ou l’aubépine.

D’autres actions à retenir

L’insuffisance coronarienne

Essentiellement ciblé sur le système cardiaque, le maïs est indiqué en cas d’insuffisance coronarienne.

Influence sur les transaminases

Il favorise également la diminution des transaminases hépatiques.

MARRONNIER : LA CIRCULATION DES MEMBRES INFÉRIEURS

AESCULUS HIPPOCASTANUM
BOURGEONS

Importé en France au XVII^{e} siècle, il est originaire d’Asie Mineure. Le marronnier d’Inde est un arbre majestueux, aux fleurs époustouflantes de légèreté et de beauté, bien loin de la lourdeur de son fruit : le marron. Il affectionne des terrains secs et frais. Initialement ornemental, il a su montrer de nombreuses propriétés très utiles à l’homme.

Le marronnier est multitâche, son fruit a été utilisé pour fabriquer de la colle. Riche en saponines, il permettait également de réaliser une sorte de lessive. Il est très employé en phytothérapie pour ses vertus sur le système veineux.

Traditionnellement, pour soulager ou prévenir des crises hémorroïdaires, il était d’usage de glisser un marron dans sa poche

jusqu'à ce qu'il durcisse. Croyance ou réel passage de molécules par frottement sur la peau ? Nous ne saurons jamais vraiment, mais le marronnier d'Inde trouve bien son utilité dans les troubles veineux.

Les points forts du marronnier

Les troubles veineux

- Décongestionnant veineux
- Fluidifiant

C'est le grand remède des congestions veineuses. Celles-ci résultent d'une stagnation trop importante de sang qui déclenche une dilatation veineuse afin de lui offrir plus d'espace. Le problème c'est que cela ne fait qu'empirer la situation puisque les parois veineuses perdent alors en tonicité. Le retour veineux a du mal à se faire et différents troubles peuvent apparaître.

En plus d'être décongestionnant veineux, le marronnier est aussi légèrement fluidifiant du sang et limite de ce fait la formation de thromboses.

Son action vasoconstrictrice (opposée à la congestion) est due principalement à la présence de certains composés : les esculosides qui ont une activité proche de la vitamine P. Ce sont des principes actifs veinotoniques, c'est-à-dire qu'ils tonifient la paroi des vaisseaux sanguins permettant ainsi un meilleur retour veineux. Ils combattent alors la congestion des vaisseaux sanguins.

Le marronnier d'Inde agit particulièrement sur le petit bassin et les membres inférieurs. Il est indiqué en cas d'hémorroïdes, de varicosités, de varices et de phlébite. En cas de jambes lourdes en été ou encore lors d'un long trajet, il est également utilisé pour ces troubles et son association avec le macérât de châtaignier peut être d'une grande efficacité. Le châtaignier est d'ailleurs un très bon

complémentaire du marronnier. C'est le duo de choc tonique veineux et lymphatique.

SUR LES JAMBES !

En plus de la prise par voie orale, il est possible de se préparer un spray à appliquer sur les jambes au fur et à mesure de la journée :
45 ml d'hydrolat de menthe poivrée
45 ml d'hydrolat de cyprès
10 ml de macérât mère de bourgeons de marronnier
Il suffit d'introduire ces différents extraits dans un flacon spray. L'hydrolat de cyprès est circulatoire et celui de menthe poivrée apporte un effet coup de frais.
Le mélange peut être utilisé aussi souvent que nécessaire dans la journée.

Le marronnier est donc très efficace pour les pathologies dans lesquelles la qualité du sang est en cause. C'est le cas notamment lorsque le sang, trop chargé en toxines mal évacuées par le foie, a du mal à circuler. Ce schéma est régulier en cas d'hémorroïdes par exemple, où on rencontre à la fois un trouble circulatoire, digestif et hépatique. Le marronnier est alors associé au romarin ou au genévrier pour agir simultanément sur ces deux autres sphères.

La peau

Bien que le visage ne fasse pas partie des membres inférieurs, le marronnier a montré son efficacité dans des problématiques de couperose qui découlent généralement de la congestion et de l'inflammation des petits capillaires sanguins.

SUR LE VISAGE !

Pour limiter la couperose, on peut ajouter une goutte d'extrait de marron d'Inde à la crème de jour.
Sans oublier la prise par voie orale en cures régulières pour travailler en profondeur.

D’autres actions à retenir

Pour les femmes

Pendant les règles, la zone pelvienne (le petit bassin) est très congestionnée, ce peut être la cause de lourdeurs et augmenter un syndrome prémenstruel qui se manifesterait par des douleurs dans cette zone.

Le marronnier d’Inde est alors intéressant comme décongestionnant associé à un extrait qui travaillera sur la sphère hormonale comme le framboisier ou le pommier.

Pour les hommes

Les hommes aussi peuvent bénéficier des bienfaits du marronnier. Lorsqu’ils présentent des congestions et inflammations prostatiques, le marronnier favorisera alors la circulation afin de dégonfler au mieux ces zones et limiter la stase sanguine. Le simple fait de décongestionner la prostate améliore directement le confort urinaire de l’homme qui serait touché par ce type de trouble.

Système respiratoire

Il est secondairement utilisé dans certains troubles respiratoires anciens, des séquelles d’asthme ou d’emphysème qui rendent la respiration difficile. Il permet alors de décongestionner le tissu respiratoire. Pour cet usage, il est associé à des extraits régénérant, respiratoires comme celui de noisetier.

Précaution d’emploi

Comme il est légèrement fluidifiant, il est préférable d’avoir un avis médical en cas de prise d’anticoagulants.

MYRTILLIER : L'EXTRAIT DU DIABÉTIQUE

VACCINIUM MYRTILLUS
JEUNES POUSSES

Le myrtillier est un petit arbrisseau des sols acides et riches en silice qui correspondent à des terrains en voie de dégradation. Il protège le sol de la dégradation par ses tiges très ramifiées formant un réseau dense. On le trouve en altitude mais aussi dans des zones de tourbières et dans la lande acide au voisinage de l'airelle, du bouleau et du genévrier.

Très utilisée pour ses atouts gustatifs, la myrtille permet la confection d'une délectable confiture. Petit à petit, son utilisation en phytothérapie s'est développée, et dans ce domaine le myrtillier possède aussi de nombreux atouts.

Les baies riches en antioxydants réputés pour la vision et la protection vasculaire, sont aussi de bonnes anti-infectieuses digestives et antidiarrhéiques. Les feuilles de myrtilles, encore peu employées, ont des vertus hypoglycémiantes.

La gemmothérapie de myrtille va permettre de regrouper ces différentes propriétés.

Les points forts de la myrtille

La protection des vaisseaux sanguins

L'extrait de jeunes pousses de myrtille renforce la paroi des vaisseaux sanguins qui conservent alors leur vitalité, ils sont plus toniques et permettent une meilleure circulation. Il régule la perméabilité des vaisseaux. Son action touche principalement les petits vaisseaux, protégeant ainsi la microcirculation. De plus cet extrait diminue l'agrégation plaquettaire, limitant ainsi la formation de caillots dans ce réseau de tout petits canaux qui peuvent vite se boucher.

Il est aussi très utile pour favoriser la circulation dans les yeux, les oreilles et le cerveau. Il limite la formation de caillots dans ces organes. Ce sera également un bon outil contre les varicosités.

La glycémie

Les feuilles de myrtillier ont une action hypoglycémiante. Non seulement elles favorisent l'assimilation et l'utilisation des sucres mais elles protègent en même temps le réseau vasculaire du pancréas qui est très développé et composé de petits vaisseaux. Elles sont utiles dans tous les types de diabète. Il faut cependant qu'un contrôle régulier de la glycémie soit effectué en cas de prise d'insuline afin d'en ajuster le dosage en fonction de l'effet du myrtillier.

D'un autre côté, l'action protectrice du myrtillier sur la microcirculation est très utile aux diabétiques. Ce réseau est généralement abîmé à cause du diabète qui peut altérer les parois des vaisseaux sanguins. Des complications par atteinte des vaisseaux sont possibles, notamment au niveau de la rétine et des reins. Le risque de développer une gangrène est également atténué par la prise de jeunes pousses de myrtillier.

Cette double activité place ce macérât dans les premiers à recommander en cas de diabète. Le macérât de noyer ou celui de genévrier peut lui être associé dans le diabète de type 2.

Les yeux

En dehors du diabétique, le myrtillier est recommandé pour limiter la baisse de la vision. Particulièrement réputé pour la vision nocturne, il limite également la dégénérescence maculaire, le développement d'un glaucome ou de la cataracte.

Ainsi son action sur l'œil ne se limite pas au réseau vasculaire.

Une autre action à retenir

La sphère digestive

On retrouve en gemmothérapie les propriétés de la myrtille sur l'estomac et l'intestin. Le macérât de jeunes pousses de myrtillier est calmant des inflammations digestives : brûlures d'estomac, ulcères, colites. Il exerce également une activité anti-infectieuse et antidiarrhéique.

Précautions d'emploi

Un suivi médical est nécessaire en cas de prise d'hypoglycémiants ou d'antiagrégants plaquettaires.

NOISETIER : LE RÉGÉNÉRANT PULMONAIRE

CORYLUS AVELLANA
BOURGEONS

Le noisetier est un arbuste européen très adaptable. Tous les sols et tous les climats lui conviennent. Il modifiera son développement en fonction de ses besoins, bien que ce soit sur des terrains frais et riches qu'il se développera le plus facilement. Il joue un rôle important dans l'écosystème de la forêt, il tisse de nombreux liens avec d'autres espèces animales et végétales, certains insectes, mais aussi des champignons. Ses feuilles enrichissent le sol et favorisent la croissance d'autres espèces. Cependant, il peut parfois devenir envahissant.

Son bois souple est facile à travailler. La baguette de sourcier, appelée baguette de coudrier, est une baguette de noisetier (le coudrier étant l'autre nom qui désigne le noisetier). Il facilite la perception de l'eau

mais demande, avant de dévoiler l'emplacement de celle-ci, de prendre le temps d'observer le terrain, en toute patience jusqu'aux premiers mouvements de la baguette.

Le noisetier est un symbole de maturité, de connaissance magique et de compréhension du secret druidique. Il représente la sagesse et la science dont le druide fait preuve afin d'utiliser au mieux le savoir qu'il possède. Ses fruits sont tardifs, ils résultent eux aussi d'un long temps de maturation…

Il est aussi largement associé aux qualités féminines de protection, de prévoyance, de fécondité (il était réputé pour favoriser la fertilité s'il était placé sur le lit nuptial).

Comme il permet le développement d'autres végétaux dans l'écosystème végétal, en gemmothérapie il est très utile en association. En plus de ses propriétés, il contribue à l'activité des autres macérâts qui lui sont associés. C'est un macérât d'une grande facilité d'utilisation, très bien toléré par l'organisme pour autant que l'on respecte les dosages appropriés.

Les points forts du noisetier

Les poumons

- Drainant
- Régénérant

Le noisetier est un excellent drainant et régénérant des tissus pulmonaires. Il est très utile à la suite de troubles longs et/ou intenses tels que l'asthme ou la bronchite chronique qui auraient, par excès d'inflammation et de sollicitation, abîmé et dégradé les alvéoles pulmonaires. Ces dégradations peuvent mener à un emphysème persistant (une baisse de la capacité d'oxygénation des poumons). La personne a de la difficulté à respirer de manière constante, le

moindre effort est éprouvant sur le plan respiratoire et le visage peut rapidement devenir rouge…

Ce macérât est une aide pour redonner de la vitalité aux tissus durcis et inactifs à la suite de problématiques chroniques qui ont petit à petit usé les alvéoles pulmonaires. Les alvéoles retrouvent alors doucement leur plein potentiel de fonctionnement, la respiration s'améliore. Il peut être accompagné de la ronce pour ce travail.

Le système sanguin

- Antisclérose
- Hypocoagulant

De la même façon qu'il le fait pour les poumons, le noisetier lutte contre les phénomènes de scléroses cardio-vasculaires qui ne sont autres que des durcissements et une dévitalisation de tissus sanguins et cardiaques à la suite d'inflammation ou de sollicitation trop importantes. Il limite l'inflammation artérielle et la nécrose des extrémités, conséquence de la sclérose des capillaires sanguins des mains ou des pieds.

Son activité ne se limite pas aux parois des vaisseaux, il est aussi hypocoagulant et favorise ainsi une bonne circulation sanguine.

Les globules rouges

- Antianémique

Le noisetier stimule les productions de la moelle osseuse en particulier des globules rouges : l'érythropoïèse. Il est préconisé en cas d'anémie.

D'autres actions à retenir

Le foie

Il stimule le fonctionnement du foie, favorisant de ce fait une baisse du taux de cholestérol. Il peut être préconisé en cas d'insuffisance hépatique, si la digestion est perturbée par un mauvais fonctionnement du foie, ce qui peut occasionner des gênes digestives : douleurs, ballonnements, aérophagie. Il n'est pas seulement stimulant, mais aussi régénérant, ce qui est utile en cas de cirrhose alcoolique ou de stéatose hépatique, aussi appelée maladie du foie gras.

Le noisetier peut être indiqué dès que le foie est en hypofonctionnement ou que son tissu se dégrade.

Un mauvais fonctionnement hépatique peut déclencher des maux de tête, souvent après les repas ou en cas de consommation de produits qui demandent plus de travail au foie comme les sucres raffinés, le chocolat ou les plats gras. Le noisetier présente un intérêt pour ce type de maux de tête, d'autant plus que son activité circulatoire sera alors elle aussi bénéfique.

Le système lymphatique

Le noisetier est un drainant lymphatique qui permet de limiter les œdèmes des jambes. Il fait partie des outils durant les périodes chaudes en cas de jambes lourdes. Idéalement, il est pour cela associé au châtaignier et au marronnier.

Système nerveux

Bien que ce soit un macérât secondaire pour le travail sur ce système, il exerce une activité régulatrice nerveuse. Le noisetier présente en effet un intérêt dans les céphalées d'origine nerveuse.

UN BOURGEON GLOBAL !

Le noisetier travaille sur différents systèmes qui sont fortement liés les uns aux autres, c'est ce qui fait son intérêt.
C'est un bon complémentaire d'autres macérâts d'action peut-être plus spécifiques. Il favorise leur action et permet un travail sur l'intégralité de l'organisme. Rappelons qu'il touche le foie, la moelle osseuse, les parois vasculaires, le système lymphatique, les poumons et le système nerveux… Il étend le spectre d'action et permet au premier macérât d'exprimer tout son potentiel.
Par exemple, il fera un bon associé du romarin dans les troubles hépatiques et digestifs chroniques qui induisent très souvent des fatigues, des troubles intestinaux (transit irrégulier, douleurs et ballonnements) et parfois des maux de tête.

NOYER : ÉQUILIBRER L'ÉCOSYSTÈME INTESTINAL

JUGLANS REGIA
BOURGEONS

Cet arbre européen est réputé pour ne rien laisser pousser autour de lui et aucune plante ne le parasite. On peut y voir la signature de son activité puisque le noyer en phytothérapie comme en gemmothérapie est entre autres reconnu pour aider à éliminer les parasites au niveau intestinal. Il a besoin d'espace pour pousser autant dans l'air que dans le sol et préfère une terre calcaire et fertile.

Le noyer pousse seul et est indépendant vis-à-vis des autres espèces, mais aussi des autres noyers, car tous n'ont pas le même rythme. Ce point peut être intéressant à creuser dans la façon de l'utiliser, en effet ne serait-il pas préférable de le prendre seul ou en tout cas de décaler sa prise de celle d'autres extraits ?

Le noyer est encore aujourd'hui trop peu connu alors qu'il possède de multiples propriétés. C'est le cas de nombreuses plantes alimentaires qu'on sait bonnes pour la santé, mais dont les propriétés ont été oubliées, voire jamais étudiées. Outre la noix, dont la consommation est commune, le vin de noix est un alcool apéritif qui peut être un vin médicinal très utile pour les troubles digestifs ou hépatiques.

Le macérât de bourgeons de noyer possède des propriétés assez nombreuses, c'est un excellent dépuratif, un antibactérien, un vermifuge et un astringent, dans les diarrhées notamment.

Les points forts du noyer

La flore intestinale

Le noyer équilibre l'écosystème intestinal, il favorise le développement des bonnes bactéries et aide à éliminer les mauvaises bactéries, les parasites et les champignons qui ne devraient pas se développer en quantité dans l'intestin. Il est très intéressant en accompagnement d'une cure de probiotiques, « les bonnes bactéries », afin de rétablir la flore intestinale.

Par le biais de la flore intestinale, il améliore les défenses immunitaires de l'organisme. Si la flore est bien équilibrée, elle constitue un premier rempart efficace contre les différentes infections qui peuvent atteindre l'organisme.

Le noyer est recommandé comme vermifuge dans les parasitoses, mais aussi en cas de mycoses de tout ordre : digestive, buccale, vaginale ou unguéale, mais aussi postantibiothérapie, lors d'une gastro-entérite ou d'une infection digestive importante qui aurait mis en péril l'équilibre de la flore intestinale. Le noyer montre une efficacité significative contre le *Candida albicans*, lors de gemmogramme. (Le gemmogramme permet d'évaluer l'efficacité d'un macérât de gemmothérapie contre un agent pathogène.)

De plus, il est antidiarrhéique. Il peut donc être pris pendant une infection digestive pour ces deux propriétés, accompagné d'un anti-infectieux puissant : huile essentielle, propolis ou autre.

Son action régulatrice impacte aussi la sphère buccale puisqu'il limite l'apparition d'aphtes.

Dépuratif hépatique

Également drainant hépatique, le noyer permet de bien nettoyer le sang qui est souvent chargé en toxines si le foie est surchargé. Lorsque le sang transporte trop de toxines, il y a plus facilement des développements de troubles sanguins comme les hémorroïdes, les ulcères variqueux, les varices… Le noyer n'améliore pas la circulation en elle-même, mais la qualité du sang. Il doit être accompagné d'un macérât circulatoire et décongestionnant : le marronnier d'Inde en est le parfait exemple.

Il est également préconisé en cas de cirrhose alcoolique.

D'autres actions à retenir

La sphère ostéoarticulaire

Il n'est pas anti-inflammatoire, en revanche, de nombreuses problématiques ostéoarticulaires trouvent leur origine dans un dérèglement intestinal de la muqueuse et de la flore qui déclenche alors des productions de substances pro-inflammatoires et immunitaires. Celles-ci vont augmenter l'inflammation, les douleurs, ainsi que la dégradation de l'articulation.

Très souvent, les pathologies déclenchées sont auto-immunes comme la polyarthrite chronique évolutive et certaines inflammations chroniques.

Aujourd'hui de plus en plus de troubles articulaires semblent posséder cette origine digestive, même dans des problématiques d'inflammations chroniques comme l'arthrose.

Le noyer permet de rétablir un équilibre au niveau de la flore intestinale et de limiter ainsi le développement des ces troubles. Il est alors associé à des macérâts aux vertus anti-inflammatoires comme l'aulne, le cassis ou la vigne.

La peau

Comme déjà signalé, le noyer est un bon dépuratif du sang. Pour la peau, il est utile en cas d'acné, d'eczéma ou pour certaines urticaires. Si le foie n'est pas assez actif et les intestins affaiblis, c'est la peau qui est chargée d'éliminer les toxines (souvent des acides). Or elle n'est pas faite pour en éliminer autant et c'est ce qui peut déclencher ces troubles d'élimination cutanés. Le noyer, par son action intestinale et hépatique, constitue un remède intéressant à employer en cure de fond.

L'explication du développement de troubles auto-immuns articulaires vaut aussi pour la peau. Certains troubles cutanés inflammatoires et auto-immuns trouvent leur origine dans l'intestin. Le noyer fait alors partie du protocole visant à remédier à ce dérèglement intestinal. Par exemple, il est indiqué contre le psoriasis, l'eczéma et la collagénose (maladie auto-immune qui s'attaque au collagène de la peau).

Le noyer agit par voie orale, il n'est pas utile de l'appliquer localement.

Le sang

En plus de ses propriétés dépuratives, le noyer est un hémostatique : il limite l'écoulement de sang, ce qui est utile en cas de crise hémorroïdaire, par exemple.

Il est aussi préconisé en cas d'anémie.

LE DUO CONTRE LES HÉMORROÏDES !

Le noyer pour la détox du sang
+
Le marronnier comme décongestionnant et tonique circulatoire

Prendre le marronnier le matin et le noyer le soir à raison de 10 gouttes de chaque.

La glycémie

Le noyer régule les productions d'insuline par le pancréas. Il est indiqué dans les différents types de diabète, accompagné de l'érable, de l'olivier, du genévrier ou du myrtillier.

Il est également indiqué dans la pancréatite chronique, pour laquelle il existe peu de possibilités. Cependant c'est une inflammation avec de lourdes conséquences qui doit absolument faire l'objet d'une prise en charge médicale.

La sphère respiratoire

Enfin il limite les bronchites, les trachéites et les sinusites à répétition. C'est entre autres son activité sur la flore intestinale qui permet de rétablir l'activité immunitaire de celle-ci et ainsi de mieux lutter contre ces infections à répétition. Il possède également une activité propre antivirale et antibactérienne.

Il faut également savoir que si l'intestin est en mauvais état, au niveau de sa muqueuse comme de sa flore, l'organisme va avoir tendance à produire plus de mucosités, notamment au niveau respiratoire, ce qui favorise l'installation de ces troubles chroniques.

LE NOYER ET LES TROUBLES AUTO-IMMUNS

L'action du noyer est importante sur les troubles auto-immuns, il diminue la réaction qui cause l'inflammation par hyperimmunité.
C'est une propriété générale du noyer que l'on retrouve particulièrement dans les différentes sphères qu'il peut toucher : les articulations, la peau, les intestins et les poumons.

Précautions d'emploi

En cas de constipation, il est préférable de rester sur des petits dosages de noyer ; en tant qu'antidiarrhéique, il peut favoriser la

constipation.

OLIVIER : DES LIPIDES FORT UTILES

OLEA EUROPAEA
JEUNES POUSSES

L'olivier originaire d'Asie a été bien implanté dans le bassin méditerranéen, il supporte très bien la sécheresse. Ses racines très développées, puissantes dans leur capacité d'absorption lui permettent de capter de l'eau même quand un sol est très sec. Cet arbre a besoin de beaucoup de lumière et de chaleur.

Il possède une immense capacité de survie : même par temps sec, il est capable de produire des fruits, les olives, afin de nourrir et soigner les hommes. C'est un arbre qui rejette à sa souche, il produit constamment de nouvelles tiges partant de la souche comme autant de mini troncs. Si le tronc principal meurt, ces petits troncs prendront le relais. Ce ne sont pas de nouveaux arbres mais plutôt des extensions du premier.

Dans la mythologie grecque, c'est la déesse Athéna qui le fit apparaître sur Terre afin que les hommes puissent user d'un arbre à la vie extrêmement longue, s'il n'est immortel, à la fois pour prendre soin d'eux et profiter de l'abondance de ses fruits nourriciers.

Il est très présent dans toutes les religions, symbole de force, de prospérité, de victoire, de paix. C'est l'arbre qui permet de retrouver de la force, de redonner la vie grâce au message qu'il transmet dans sa façon de pousser et à l'huile qu'il permet d'obtenir.

En phytothérapie, on retrouve très souvent, pour les arbres qui produisent des fruits gras, une activité sur le métabolisme des graisses et le fonctionnement cérébral. L'olivier ne fait pas exception, il travaille sur ces deux plans.

Les points forts de l'olivier

Le métabolisme des lipides

- Meilleure utilisation des corps gras
- Baisse du cholestérol

L'olivier favorise la bonne assimilation des lipides qui sont les corps gras que nous ingérons. Ils sont alors moins stockés et utilisés là où le corps en a réellement besoin, car nous pouvons être en carence de corps gras. Les corps gras servent au fonctionnement cérébral, à la fabrication d'hormones, au maintien de la souplesse de nos tissus et même, pour certains, à la meilleure élimination des graisses non nécessaires à l'organisme. Les organes qui ont besoin de corps gras pour fonctionner sont mieux alimentés et plus productifs.

L'olivier permet de faire diminuer le taux de mauvais cholestérol (LDL) et de triglycérides, ce qui souvent déclenche une augmentation du bon cholestérol (HDL).

Le macérât de romarin peut être associé à l'olivier pour son travail sur le foie dans la lutte contre le cholestérol.

Le système cardio-vasculaire

- Lutte contre les scléroses
- Fluidifiant
- Hypotenseur

Son action ne se limite pas à une activité antiathéromateuse (lutte contre la formation de plaques de cholestérol), qui pourrait découler d'une meilleure utilisation des corps gras par l'organisme. C'est aussi un protecteur des tissus sanguins. Il lutte contre les scléroses des parois vasculaires, évitant ainsi un durcissement qui les rend plus fragiles.

Il est indiqué dans les inflammations des parois vasculaires, notamment l'artérite de Horton, dès qu'il y a du cholestérol avec un risque de formation de plaques d'athérome.

C'est aussi un bon hypotenseur, s'il lui faut du temps pour agir, son action est complète, en particulier dans l'hypertension liée à une surcharge du sang en cholestérol ou à un mauvais état des artères. Il travaille alors sur la tension et le métabolisme du cholestérol qui peut être mauvais.

L'aubépine est particulièrement indiquée en association avec l'olivier, puisqu'elle aura de son côté un effet calmant nerveux, l'anxiété étant une autre cause possible de hausse de tension.

Le cerveau

- Réparation des tissus cérébraux
- Amélioration de la mémoire

La meilleure assimilation des corps gras bénéficie énormément au cerveau. La gaine de myéline, qui entoure les neurones et permet le transfert de l'information, est composée d'environ 70 % de lipides. En pratique, les propriétés sur les graisses de l'olivier vont permettre au cerveau de stimuler la réparation des tissus cicatriciels lorsqu'il y a eu des atteintes cérébrales.

Cela permet aussi une amélioration de la mémoire et de l'activité cérébrale, en particulier pour les personnes qui présentent des taux de cholestérol élevés ou une faiblesse de l'assimilation des corps gras.

Souvent utile pour favoriser la mémoire chez les personnes âgées, il peut aussi l'être en accompagnement de pathologies plus lourdes du système nerveux comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson. C'est aussi un macérât des névralgies : des douleurs qui prennent leur origine directement dans le tissu nerveux par un dysfonctionnement de la transmission de l'information.

C’est un des remèdes prioritairement retenu lorsqu’une personne présente des troubles nerveux (pertes de mémoire, paresthésies, névralgie) à cause d’une trop grande présence de cholestérol et de troubles cardio-vasculaires.

LES OUTILS NATURO DU SYSTÈME NERVEUX !

Deux compléments peuvent être associés à l’olivier afin de compléter son activité :
• Le héricium, un champignon qui favorise la reconstruction des gaines de myéline.
• Les oméga-3, afin de compléter un apport souvent insuffisant de l’alimentation.

De quoi stimuler la reconstruction, et apporter et assimiler les oméga-3 nécessaires.

D’autres actions à retenir

Régulation nerveuse

Il est aussi employé comme calmant nerveux dans les cas de phobies.

Le foie

Il améliore l’activité du foie lors d’une insuffisance hépatique.

La glycémie

Il régule la glycémie en cas de diabète de type 2, sans insulino-dépendance, et est utile dans ce cas associé au noyer et au myrtillier afin d’avoir une action complète sur le métabolisme pancréatique et la protection vasculaire nécessaire au diabétique.

Précautions d’emploi

L’olivier nécessite un suivi médical en cas de prise de fluidifiant sanguin, les dosages doivent être adaptés progressivement.

ORME : LE DRAINEUR DE LA PEAU

ULMUS CAMPESTRIS

BOURGEONS

L'orme ne se satisfait pas de tous les terrains, il est même un peu difficile. Il lui faut un sol riche en minéraux et une terre relativement meuble. Les terrains acides ne lui conviendront pas du tout. Il a besoin de place dans le sol, mais aussi de lumière, ainsi il préfère être un peu isolé des autres arbres.

Les ormes ont subi une importante attaque fongique qui les a affaiblis, ce sont des arbres maintenant moins imposants qu'auparavant, mais leur capacité de résilience est remarquable. Ils sont passés outre cette attaque physique, c'est une partie du message qu'ils apportent : lâchons ce qui est destructeur, continuons et focalisons-nous plutôt sur l'essentiel, ce qui nous apporte du bonheur au quotidien et nous permet d'avancer.

Le bois produit par l'orme est très dur et résistant à l'eau, il fait partie de ces bois qui ne pourrissent pas, même s'ils sont en contact fréquents avec de l'eau. Il peut servir à la confection d'objets fortement sollicités dont le bois doit être robuste. Au Moyen Âge, il entre dans les bois de fabrication des roues, des bateaux et des charpentes, par exemple.

À cette même époque, c'était sous un orme que la justice était prononcée, cette symbolique du jugement est fortement associée à l'orme.

Sa résistance à la dégradation par l'eau se retrouve dans ses propriétés gemmothérapeutiques puisqu'il travaille sur les problématiques humides associées à des infections ou des surcharges de toxines de la peau et des muqueuses. C'est en même temps un bourgeon riche en zinc, très utile pour lutter contre les inflammations de la peau et favoriser sa réparation.

Les points forts de l’orme

La peau

- Draine la peau de ses toxines
- Draine les affections suintantes
- Limite les excès d’eau de la peau

C’est le grand draineur de la peau, tout spécialement lors de manifestations humides. Il aide à drainer les toxines qui ressortiraient par la peau en créant une inflammation rouge et suintante.

Il est ainsi employé en cas d’eczéma suintant ou toute autre inflammation humide ou vésiculeuse de la peau, de démangeaison ou encore lors de crises d’urticaire.

Son action régulatrice de l’humidité cutanée est également utile en cas de transpiration abondante ou particulièrement malodorante qui peut être le signe d’une élimination cutanée trop importante, d’où la nécessité du drainage de la peau. La surproduction de sébum présente chez les peaux grasses est aussi régulée par le bourgeon d’orme.

Enfin les infections cutanées avec démangeaisons, humides ou parfois même purulentes, peuvent se trouver bien d’une cure de macérât d’orme.

On peut citer les infections les plus courantes : l’acné, l’herpès, les furoncles et l’impétigo.

Astuce pour les inflammations cutanées

En supplément de la prise par voie orale, il est intéressant d’appliquer l’orme sur la peau.

Pour cela, l'idéal est de l'associer au macérât de bourgeons de cassis : dans une noisette de crème, ajouter 3 gouttes de chacun des deux macérâts et appliquer sur la zone concernée.
L'application est à répéter 3 fois par jour.

D'autres actions à retenir

Le drainage général

Si l'orme est autant efficace sur la peau, c'est qu'il possède la capacité de réaliser un drainage en profondeur de l'organisme. Il permet ainsi de drainer également les autres organes émonctoires. Il rend possible une meilleure élimination des « colles » de l'organisme. Sont désignées ainsi des mucosités produites de manière plus ou moins chronique afin d'éliminer des toxines présentes au niveau des muqueuses. En temps normal, ces mucosités ne devraient être produites que ponctuellement, essentiellement en cas d'infection, de manière à éliminer les agents pathogènes.

Il fait généralement diminuer les taux de cholestérol et d'acide urique.

La sphère ostéoarticulaire

Des accumulations de toxines peuvent se produire au niveau des articulations, certains tissus articulaires étant assez proches de la structure d'une muqueuse. Par exemple, les bourses séreuses qui facilitent la lubrification de l'articulation peuvent se trouver engorgées de toxines et s'inflammer, c'est la bursite, celle-ci est souvent concomitante de la tendinite.

L'orme facilite la détoxification de ces zones articulaires, il est indiqué en cas de goutte, rhumatismes, tendinites et bursites. Tout spécialement chez les personnes qui seraient sujettes au type d'intoxination géré par l'orme, c'est-à-dire qui présenteraient également des troubles cutanés chroniques, une surcharge digestive

ou tout symptôme d'accumulation de toxines ou d'acides surtout lorsque ces symptômes sont « humides » (avec des mucosités).

La sphère gynécologique

Au niveau gynécologique, chez la femme, il peut être indiqué en présence de leucorrhées : des pertes blanches trop abondantes qui correspondent à un dérèglement de la muqueuse vaginale. Ce dérèglement peut toucher notamment la flore vaginale et dénoter d'une intoxication globale de l'organisme si d'autres symptômes comme ceux vus précédemment sont également présents.

UTILISATION

Une cure avec le macérât de bourgeons d'orme nécessite d'être prolongée, son action est lente mais profonde. De plus, les cellules cutanées ont un cycle de 28 jours, aussi une cure de 21 jours risque de ne pas être suffisante.
Le protocole doit être prévu sur 3 mois :
• Premier temps : 3 semaines à 10 gouttes matin et soir, puis 1 semaine de pause.
• Deuxième temps : 3 semaines à 5 gouttes matin et soir, puis 1 semaine de pause.
• Troisième temps : répéter la cure 2.

PEUPLIER : UN MACÉRÂT PROPOLIS-LIKE

POPULUS NIGRA
BOURGEONS

Le peuplier aime les terres humides sur lesquelles il pousse à une rapidité déconcertante, en revanche, son système racinaire est peu profond ; il se développe essentiellement de façon horizontale. Il draine et assainit le sol. Le bois de peuplier est très léger, il sert à la fabrication de caissettes et même de papier.

Symbole d'une certaine dualité, il est un lien entre le monde des vivants et des morts dans la tradition païenne. Le peuplier est un

arbre des cycles vie-mort-vie, de ce qui se termine pour recommencer autrement, autre chose. L'énergie du peuplier facilite le choix ou, du moins, permet de prendre le temps de se poser les bonnes questions avant de prendre une décision adaptée à soi-même et que l'on pourra suivre.

Son utilisation est ancestrale, l'onguent de peuplier, le *populéum*, est un baume médicinal très ancien réalisé depuis le Moyen Âge pour cicatriser et calmer les inflammations. Sainte Hildegarde de Bingen le mentionne dans ses écrits sur les usages des plantes.

Le nom de cet arbre peut déjà nous suggérer une utilisation qui s'est révélée être l'une de ses propriétés : le peuplier « peut plier » est effectivement indiqué lors de rhumatismes et de crises de goutte pour aider à éliminer les acides en cause dans ces problématiques.

Le bourgeon de peuplier possède de l'acide salicylique, une résine qui se trouve à la surface du bourgeon et sert aux abeilles pour la fabrication de propolis, matière protectrice de la ruche contre les agents pathogènes. Il est ainsi considéré comme propolis-like, le macérât de bourgeon de peuplier en a d'ailleurs le goût.

Les points forts du peuplier

Le système cardio-vasculaire

Il est draineur, tonique et antispasmodique artériel. C'est un hypocoagulant qui limite la formation de caillots. Il lutte également contre la formation de plaques d'athérome (plaques de cholestérol) et la sclérose des parois artérielles.

Il est indiqué en cas d'artérite des membres inférieurs, une inflammation des artères des jambes avec un risque de formation de caillots sanguins. Les conséquences de telles problématiques peuvent aller jusqu'à la gangrène. Ce type d'inflammation se présente plutôt chez les hommes, notamment fumeurs. Les premiers symptômes sont

une faiblesse des jambes qui conduit peu à peu à une démarche boitillante, et la survenue de crampes sans pour autant qu'il y ait d'efforts particulièrement intenses.

Le système respiratoire

C'est la présence de cette résine à l'origine de la propolis qui lui donne un grand intérêt dans les troubles respiratoires et ORL. La propolis est anti-infectieuse et anti-inflammatoire des muqueuses. Le peuplier possède également ces propriétés.

Il est possible de profiter de ses bienfaits dans des troubles inflammatoires et/ou infectieux aussi bien chroniques qu'aigus au niveau des bronches ou de la sphère ORL : la trachéite, la laryngite, la pharyngite, l'angine ou encore la bronchite.

D'autres actions à retenir

La vessie

Ses propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses s'étendent à la vessie où elles sont complétées par une activité diurétique. Son intérêt sera dans les cystites chroniques qui ont déclenché une inflammation persistante de la paroi de la vessie. Il n'y a plus de germes présents, mais la vessie n'arrive pas à se cicatriser elle-même. Le peuplier va favoriser cette cicatrisation.

Dans de telles situations, outre la douleur, d'autres gênes peuvent se faire sentir : sensation constante d'envie d'uriner, fuites urinaires…

La sphère ostéoarticulaire

Il favorise l'élimination rénale des acides qui ont tendance à entretenir certaines inflammations articulaires. Il diminue d'ailleurs le taux d'acide urique.

Le peuplier est indiqué contre les rhumatismes, la goutte, l'arthrose, l'arthrite et la polyarthrite chronique évolutive.

La peau

Parfois mises de côté, ses propriétés sur la peau faisaient partie de l'usage du *populéum*. Il calme les inflammations cutanées et permet aussi d'assainir la peau.

On peut alors penser à lui en application en cas d'eczéma, d'irritations mais aussi dans des problématiques d'acné inflammatoire. Dans ce dernier cas, il est intéressant d'en ajouter une goutte chaque matin à sa crème de jour.

UTILISATION

Le peuplier fait partie des macérâts pour lesquels il est préférable de rester sur des dosages plus légers de 5 à 15 gouttes maximum par jour.
C'est essentiellement son activité sur les constantes sanguines (coagulation) qui engendre cette précaution.

Précautions d'emploi

Il faut éviter d'utiliser le macérât de bourgeons de peuplier en cas de prise d'anticoagulants ou d'allergie aux dérivés salicylés.

PIN : CONSTRUCTEUR DES OS ET DES CARTILAGES

PINUS MONTANA
BOURGEONS

Le pin des montagnes, aussi appelé pin à crochets ou pin mugo, est la variété de pin qui pousse le plus haut en altitude, celle qui démontre

d'une force de vie des plus développées. Il n'est pas très exigeant quant à la qualité de la terre, la seule chose qu'il n'apprécie pas est l'eau stagnante. C'est un arbre de régénération des terrains dégradés, l'un des premiers à recoloniser une terre sans vie pour recréer la forêt, seul le bouleau lui succède. C'est dire à quel point il peut aussi apporter de la force et une dynamique de régénération, et de reconstruction à notre organisme.

Son élévation est très verticale, bien que ses racines soient peu profondes. Il n'est donc pas étonnant de le voir travailler sur la colonne vertébrale, la structure verticale qui permet notre maintien. On peut aussi voir, dans l'énergie qu'il nous apporte, une invitation à prendre de la hauteur et à évaluer une situation avec plus d'objectivité.

Cet arbre est utilisé depuis longtemps : les Vikings et les Celtes en faisaient déjà un usage régulier pour fortifier l'organisme et apaiser la respiration. Des papyrus de l'Égypte antique relatent également l'utilisation de la térébenthine fabriquée à partir de la résine de pin, très bon anti-inflammatoire et anti-infectieux. La sphère la plus connue pour l'usage du pin est celle de l'arbre respiratoire pour lequel étaient utilisées des décoctions de bourgeons de pin.

Préparé en macérât mère de gemmothérapie, le bourgeon de pin trouve ses propriétés dans la construction et la régénération osseuse et articulaire.

Les points forts du pin

La sphère osseuse

Le pin stimule la construction de la trame protéique de l'os, c'est elle qui sert ensuite de support aux minéraux. Il favorise ainsi la régénération de l'os ainsi qu'une construction solide. En même temps, il lutte contre la dégradation osseuse.

Ses propriétés sont intéressantes en cas d'ostéoporose, de fragilité osseuse ou encore à la suite d'une fracture afin de favoriser la réparation de l'os.

Il est tout particulièrement indiqué dans les troubles de la colonne vertébrale y compris chez l'enfant dont il favorisera la construction harmonieuse. Son action sur la construction osseuse évite les formations d'épiphysites, de becs de perroquet, ou d'autres constructions de petits bouts d'os là où il ne devrait pas y en avoir.

Le pin aide à la bonne construction osseuse aux bons endroits. Dans cette optique, le macérât de jeunes pousses de sapin, qui est un bon reminéralisant, s'associera parfaitement au pin.

Les cartilages

Son action régénérante ne s'arrête pas aux os, elle s'étend aussi aux cartilages. Le pin stimule la production de nouveaux tissus cartilagineux. Il favorise leur régénération et limite leur dégradation en cas de troubles articulaires tels que les rhumatismes ou l'arthrose.

Le pin est indiqué dans les douleurs articulaires qui se réveillent lorsqu'il y a des changements de temps ou de températures.

En association, il est recommandé un macérât anti-inflammatoire comme peuvent l'être le macérât de cassis, de vigne ou d'aulne.

D'autres actions à retenir

Le système nerveux

C'est un régulateur des dysfonctionnements nerveux de type spasmophile.

La sphère respiratoire

Il est peu mentionné pour cet usage en gemmothérapie, malgré tout son utilisation en décoction comme anti-inflammatoire et antiseptique respiratoire laisse penser que le macérât de bourgeons de pin aurait des propriétés également en cas de laryngite, de pharyngite, de trachéite ou de bronchite.

PLATANE : QUAND LA PEAU MUE

PLATANUS ORIENTALIS
BOURGEONS

Le platane est un arbre imposant qui possède la capacité de s'adapter à l'air pollué des villes qu'il orne avec grandeur. Son écorce aux multiples couleurs a des allures de patchwork, elle semble muer et d'ailleurs sa peau est renouvelée chaque année. Il s'adapte facilement à tous types de terrains, même si ce sont les abords de l'eau qu'il préfère.

C'est un macérât qui n'est pas très utilisé, ses propriétés sont très spécifiques mais en rapport direct avec l'image de l'arbre puisqu'il agit sur la peau, notamment quand celle-ci desquame ou se dépigmente.

Le point fort du platane

La peau

Le platane exerce une activité cicatrisante et anti-infectieuse. Il a un impact sur le système immunitaire, autant en régulation des réactions provoquées par certains allergènes que comme stimulant pour lutter contre les bactéries. Cela explique son indication dans des problématiques infectieuse, mais aussi dans des réactions de type hyperimmunité.

Il est indiqué pour lutter contre les troubles de la dépigmentation comme le vitiligo, l'eczéma, le psoriasis et l'acné de tout type, mais plutôt chez l'adolescent que chez l'adulte. Dès que la peau présente une tendance à desquamer, on peut utiliser le macérât de platane.

Une autre action à retenir

Les intestins

De même qu'il préserve la peau, il semble entretenir la muqueuse digestive. Il est notamment indiqué comme réparateur intestinal en cas de séquelles suite au paludisme.

UN BOURGEON COMPLÉMENTAIRE !

C'est un macérât qui mérite d'être accompagné, il va faciliter l'action des autres bourgeons.
Comme exemple de synergie on trouve :
• Platane + Cassis + Cèdre : contre le psoriasis ou l'eczéma sec.
• Platane + Noyer : contre l'acné.
• Platane + Vigne rouge : contre le vitiligo.

POMMIER : UN PROGESTÉRONE-LIKE

MALUS COMMUNIS
BOURGEONS

Le pommier est un arbre des bords de chemins. Son tronc est facilement envahi par les ronces et les passants prêtent peu attention à lui. Pourtant, il continue d'année en année de produire des fruits qui pourront nourrir l'homme. Il est capable de donner le meilleur de lui-même, quel que soit l'intérêt qui lui aura été porté, il reste lui-même indépendamment de ce qui l'entoure !

C’est un des arbres qui rappelle le mieux sa condition à l’être humain. Sa durée de vie se rapproche de celle d’un homme. Sa taille reste petite, permettant une cueillette quasiment à hauteur d’homme.

Si le mythe d’Adam et Ève vient en premier à l’esprit, dans les mythes et les religions, c’est l’un des arbres que l’on retrouve le plus. Il peut être l’expression de la condition humaine, mais aussi de la transmission de certains savoirs. Cette symbolique est associée à de nombreux arbres car ceux-ci, de manière générale, représentent le lien entre le ciel et la terre, les deux directions vers lesquelles ils se développent. Le pommier amènerait une meilleure connaissance de soi.

Il est également très souvent relié à l’amour, à l’union et à la volupté, ainsi qu’à des possibilités de renouvellement, de renaissance.

Les points forts du pommier

La sphère hormonale

- Progestérone-like
- Meilleure dégradation des hormones par le foie

Le pommier en tant que progestérone-like (qui agit comme la progestérone) a son intérêt dans les déficits de progestérone ou les hyperœstrogénies puisque, concernant ces deux hormones, la problématique est la concentration de chacune par rapport à l’autre. Le problème n’est pas tant d’avoir une hausse d’œstrogènes, mais que celle-ci soit en rapport avec la progestérone. Si la progestérone est augmentée, alors il n’y a plus d’hyperœstrogénie relative.

La progestérone est essentiellement produite pendant la seconde partie du cycle féminin, du quinzième jour au premier jour des règles. Le pommier pourra ainsi être utile en cas de syndrome prémenstruel et de ses désagréments possibles. Il est particulièrement intéressant

sur les douleurs mammaires, la rétention d'eau, la sensation de fatigue et les migraines.

C'est aussi un macérât de la préménopause qui se manifeste par un manque de progestérone.

Enfin, il favorise la dégradation hépatique des hormones non utilisées qui peuvent surcharger le foie et être source de troubles hépatiques comme les migraines, les bouffées de chaleur ou encore les lourdeurs digestives. Cette détoxification hormonale est un besoin durant toute la vie et d'autant plus à la ménopause. Une mauvaise détoxification peut être source à plus long terme d'auto-intoxication, de troubles nerveux et/ou inflammatoires.

RÉGULATION HORMONALE CHEZ LA FEMME

Le principe va être d'accompagner les productions hormonales normales, les outils gemmothérapiques sont le framboisier et le pommier, à utiliser de la façon suivante :

- 1er au 14e jour du cycle : framboisier, 5 à 10 gouttes matin et soir.
- 15e au 28e jour du cycle : pommier, 5 à 10 gouttes matin et soir.

Le principe étant de prendre 10 gouttes par prise le premier mois, puis de continuer deux autres mois à 5 gouttes par prise.
Rappel : le premier jour du cycle correspond au premier jour des règles.

Le métabolisme

Le pommier favorise l'activité hépatique, non seulement de dégradation hormonale, mais aussi de dégradation du cholestérol et des triglycérides ! Il fait baisser le mauvais cholestérol et permet d'augmenter le bon.

Rappelons aussi que les hormones stéroïdiennes sont fabriquées à partir du cholestérol. La progestérone et les œstrogènes en font partie. Un meilleur métabolisme du cholestérol permet également une meilleure utilisation hormonale de celui-ci.

Le système vasculaire

C'est un bon protecteur des parois vasculaires, il favorise le maintien de leur souplesse, en limite leur inflammation. C'est aussi un excellent antioxydant, qualité qui renforce son action protectrice des parois vasculaires. Le pommier peut ainsi limiter l'artériosclérose.

Il lutte également contre l'hypertension.

Enfin, ce macérât est indiqué dans les migraines, car en plus d'être protecteur des vaisseaux, il favorise la circulation cérébrale. Ses activités hormonales et hépatiques sont aussi de véritables atouts contre les maux de tête puisque ces deux sphères peuvent avoir une influence sur eux. Les migraines liées au cycle féminin sont particulièrement propices à l'emploi du macérât de pommier.

D'autres actions à retenir

Le système lymphatique

Le pommier est diurétique, il permet de drainer les œdèmes. Il limite l'inflammation lymphatique présente en cas d'œdème.

Il pourrait à ce titre être associé au châtaignier pour lutter contre la cellulite (au niveau hormonal, la cellulite chez la femme peut être liée à une hyperœstrogénie).

Le système nerveux

En tant que stimulant de la circulation cérébrale, il est utile pour favoriser la concentration, la mémoire et pour stimuler les capacités intellectuelles.

Le pommier est de plus un calmant nerveux. Il apaise et calme l'anxiété et est considéré comme sédatif. C'est un régulateur des neurotransmetteurs, les messagers du système nerveux. Son action se

situe sur le cerveau reptilien, cerveau qui mémorise nos souvenirs et contrôle nos instincts.

Il est d'autant plus utile chez la femme en cas d'irritabilité liée à ses cycles ou chez la femme ménopausée ; les changements hormonaux entraînant parfois des perturbations nerveuses.

La sphère ostéoarticulaire

Il est indiqué comme anti-inflammatoire dans l'arthrose. Ses propriétés diurétiques servent également dans ce sens afin de mieux éliminer les acides qui peuvent entretenir ce type de troubles.

Chez l'homme

Le pommier impacte aussi les hormones masculines, il augmente le taux de testostérone.

Précautions d'emploi

Le pommier ayant une activité hormonale, il est préférable, si vous n'avez pas les connaissances nécessaires, de demander conseil auprès d'un professionnel pendant la grossesse ou en cas d'antécédent de pathologie hormonale afin d'adapter la prise à votre situation.

ROMARIN : L'ALLIÉ DU FOIE

ROSMARINUS OFFICINALIS
JEUNES POUSSES

Plante méditerranéenne, le romarin pousse sur des sols arides, dégradés et calcaires. C'est une plante foisonnante au développement énergique avec de nombreuses ramifications, généralement bien

garnies en feuilles. Cette impulsion est retrouvée dans l'énergie de la jeune pousse de romarin dont l'action est stimulante.

Présent dans de nombreuses formules traditionnelles détoxifiantes et protectrices de l'organisme comme l'eau de la reine de Hongrie ou le fameux vinaigre des quatre voleurs, c'est certainement son activité hépatique qui lui permet sa large diversité d'action. En effet, en épurant le foie, il diminue la présence de toxines dans quasiment tous les organes, et peut améliorer de façon indirecte des troubles de différentes natures.

Si on retrouve cette herbe aromatique en cuisine, ce n'est pas par hasard : les propriétés du romarin se portent essentiellement sur le foie et la vésicule biliaire, il sera d'une grande aide dans la digestion.

Les points forts du romarin

Un stimulant hépatique

Il augmente l'activité de la vésicule biliaire : il stimule la production de bile (cholagogue) en même temps qu'il stimule l'évacuation de la bile (cholérétique).

Détoxifiant, il a un rôle protecteur et régénérant pour le foie.

Sur le foie, le macérât de jeunes pousses de romarin est bien plus actif que le macérât de la plante entière. C'est un précieux allié dans les troubles de surcharge et d'insuffisance hépatique.

En stimulant la vésicule biliaire, il favorise le métabolisme des graisses, ce qui est utile en cas de cholestérol, surcharge graisseuse et mauvaise digestion des corps gras. Particulièrement intéressant également lors de lithiases (calculs ou boues) vésiculaires. Attention cependant : en cas de crise, il faut être très précautionneux et se contenter de petits dosages à augmenter progressivement.

Pris suite à des traitements médicamenteux lourds, en plus de drainer le foie, il aidera à sa régénération, il faut alors instaurer une prise régulière et longue mais pas continue (1 mois/trimestre).

Dans son utilisation préventive, c'est un excellent outil des cures de détox printanières, qui servent à drainer le foie après l'hiver et ses excès… Outre le métabolisme des graisses, un drainage du foie permet de limiter les formations de colles ou mucosités dans le reste de l'organisme, en quelque sorte d'éviter « l'encrassement » d'autres organes.

Antioxydant

Le romarin lutte contre les radicaux libres : ceux qui viennent de l'extérieur (aliments trop cuits, produits toxiques ingérés…) et ceux que notre corps produit (sport en grande quantité, stress…). Autant de facteurs de vieillissement des cellules et des organes de notre corps. Un peu comme une chaise en fer forgé laissée à l'extérieur sur laquelle se forme de la rouille !

La gemmothérapie de romarin permet de stimuler nos propres mécanismes antioxydants.

LES MÉFAITS DE L'OXYDATION

L'oxydation abîme nos tissus, jour après jour, les effets sont multiples :
• parois cellulaires dysfonctionnelles avec une mauvaise élimination des déchets cellulaires et des apports difficiles à l'intérieur de la cellule ;
• vaisseaux sanguins abîmés, ce qui les rend moins toniques et plus fragiles ;
• tissus fragilisés plus sensibles à l'inflammation ;
• nutriments apportés par l'alimentation mais détournés de leur rôle bénéfique, c'est le cas des oméga-3. Normalement ils luttent contre l'inflammation, mais en cas d'oxydation ils sont pro-inflammatoires.
Et cette liste n'est pas exhaustive !

D'autres actions à retenir

Système digestif

Il stimule le renouvellement des cellules épithéliales (cellules de la muqueuse intestinale). On le retiendra donc pour tous les troubles intestinaux chroniques afin de soutenir la réparation de la muqueuse intestinale comme dans la maladie de Crohn, les colites, l'hyperperméabilité intestinale ou encore le syndrome de l'intestin irritable.

ASTUCE REPAS DE FÊTES !

Même si l'hygiène alimentaire est la base de notre santé, lors d'un excès alimentaire exceptionnel, le romarin peut éviter une indigestion.
Dans ce cas prendre 15 gouttes après le repas.

Stimulant endocrinien

Nos glandes endocrines produisent des hormones, on parle souvent de chaîne endocrinienne car ces glandes s'impactent les unes les autres, produisant des réactions en chaîne. Le romarin stimule une partie de l'activité des corticosurrénales qui ont une influence sur le fonctionnement des organes sexuels.

Il pourra être employé dans les troubles hormonaux chez la femme comme chez l'homme, pour un travail de fond en cas de dysfonctionnement des organes sexuels, de frigidité, d'impuissance.

De plus, de nombreuses hormones sont synthétisées au niveau de la muqueuse intestinale et du foie (par transformation du cholestérol), deux autres organes sur lesquels le romarin est actif. Une combinaison qui forme un bel effet synergique, c'est là toute l'intelligence du végétal et l'intérêt pour nous du *totum* de la plante.

Tonique

C’est une conséquence – heureuse – des propriétés énoncées précédemment. Le foie et l’intestin peuvent être très énergivores pour l’organisme, surtout s’ils sont surchargés. Une fois détoxifié, il est tout naturel de retrouver son énergie. Le romarin est recommandé en cas de nervosité et/ou de surmenage.

D’autre part, le métabolisme des graisses étant amélioré, il est plus simple pour l’organisme de s’en servir à bon escient. Le cerveau est très friand d’acides gras insaturés, les fameux oméga-3. La mémoire et l’activité intellectuelle vont également être tonifiées, à condition de bien consommer des oméga-3 dans l’alimentation quotidienne et/ou sous forme de compléments.

Terrain allergique

Le romarin agira comme désensibilisant pour les terrains allergiques, principalement sur des allergies répétitives dont les facteurs de déclenchement ont tendance à augmenter au fil des années. Dans ce cas, c’est un terrain allergique entretenu par la surcharge en toxines du foie et la faiblesse de la muqueuse intestinale qui vont avoir pour conséquence de rendre le système immunitaire hyperréactif. Par accumulation, les réactions allergiques et les allergènes augmentent, et c’est là qu’une cure de jeunes pousses de romarin va venir nettoyer le terrain et stimuler la muqueuse intestinale.

Activité sur la circulation

Il est également anti-thrombotique (limite la formation de caillots) et stimule les productions de globules blancs et rouges. Son activité sur le cholestérol et l’oxydation évitera également les dépôts de cholestérol.

Comme antioxydant, il protège les parois des vaisseaux de la sclérose (durcissement des tissus) qui peut entraîner une fragilité et un mauvais retour veineux.

Conseils d'utilisation

Aisé d'emploi, sans toxicité à petites doses, comme de nombreuses plantes condimentaires, il est possible d'en effectuer des cures régulières, mais une prise continue n'est pas recommandée.

5 à 15 gouttes par jour, pendant 3 semaines.
Possibilité de renouveler la cure ; 1 mois par trimestre ou 10 jours par mois.
Pour une action intense, commencer par une cure de 3 mois à raison de 3 semaines par mois, puis passer sur 10 jours par mois.

RONCE : POUR LES TISSUS TRÈS ABÎMÉS

RUBUS FRUTICOSUS
JEUNES POUSSES

Arbrisseau très commun en Europe, la ronce s'adapte facilement. Elle supporte des températures relativement froides (jusqu'à -25 °C), un ensoleillement variable du plein soleil à la mi-ombre et s'adapte bien à différents types de sols.

C'est une plante phare des remèdes de grands-mères, très populaire et facile à employer. Ses feuilles et ses fruits sont largement utilisés pour limiter les inflammations des muqueuses ORL, respiratoires et digestives. Déjà son utilisation ancestrale relevait de la gemmothérapie, puisque c'était préférentiellement les jeunes feuilles qui étaient mâchouillées en cas de maux de gorge.

Porteuse d'une grande force de vie, le jus de ses feuilles est capable de stimuler la croissance d'autres plantes et elle est utile pour réaliser des boutures.

La ronce se développe sur des terrains dégradés qu'elle vient oxygéner et régénérer, permettant peu à peu le redéploiement de la forêt. Il faudra tout de même des milliers d'années pour que celle-ci se reconstruise.

De même en gemmothérapie, la ronce est utilisée pour travailler sur des personnes au terrain très dégradé, chez les personnes âgées par exemple, lorsque les tissus sont abîmés, sclérosés (durcis), qu'ils ont perdu leur tonicité. Elle aide également les autres macérâts à mieux agir.

Les points forts de la ronce

Les os

- Stimule la construction osseuse

La ronce stimule l'activité des ostéoblastes (cellules qui favorisent le processus d'ossification). Elle est particulièrement utilisée lorsque le terrain de la personne est très dégradé : après une longue maladie, un épuisement total, des troubles digestifs importants, souvent avec de l'acidité. Ce sont des états où les symptômes sont divers et les processus de dégradation très étendus sur l'organisme. La ronce permet de dégager le terrain en revitalisant l'organisme entier et rend ainsi possible un redémarrage.

Elle est indiquée dans l'ostéoporose, notamment de la personne âgée, les fractures et les douleurs osseuses.

La fibromyalgie et l'arthrose du genou sont également des troubles qui font partie du champ d'action de la ronce. Pour la fibromyalgie, ce n'est pas étonnant : très souvent, elle se développe chez des personnes dont l'état général est plutôt mauvais, parfois même sans autre pathologie avérée. De nombreux dysfonctionnements se présentent et altèrent le quotidien, affaiblissant petit à petit la vitalité de la personne.

Les poumons

De même que pour les os, la ronce va être utilisée lorsque les tissus respiratoires sont sclérosés, c'est-à-dire dégradés et sans vie, et lorsque la capacité respiratoire est amoindrie suite à de longs troubles chroniques des poumons.

La ronce est conseillée en cas d'emphysème, d'insuffisance respiratoire ou lorsque des bronchites chroniques ont atteint le tissu bronchique qui a besoin d'être régénéré, que la problématique initiale soit réglée ou pas encore.

D'autres actions à retenir

La sphère urogénitale

La ronce limite la dégradation rénale associée à la néphrite et peut aussi être complémentaire de l'airelle contre les fibromes.

Le système nerveux

La ronce lutte contre le vieillissement cérébral.

LA SILICE : UN OLIGOÉLÉMENT FORT UTILE !

Composant de quasiment tous nos tissus, la silice est un oligoélément de reconstruction.
Malheureusement, aux environs de la quarantaine, les stocks sont épuisés.
Cet oligoélément est très utile en complément de la ronce en cas d'ostéoporose.

SAPIN PECTINÉ : LE DÉVELOPPEMENT OSSEUX

ABIES PECTINATA
JEUNES POUSSES

Arbre fréquent en Europe, le sapin pectiné aime les climats frais relativement pluvieux, mais il faut que son sol soit bien drainé. Son système racinaire est assez efficace. Peu profond au départ puisqu'il développe une racine centrale unique épaisse mais peu développée, ses racines s'étendent en périphérie par la suite et se densifient. De cette manière, elles lui assurent un bon maintien, un sapin se déracine plus rarement qu'il ne se casse.

Sa pousse suit une verticalité assez stricte, s'il rencontre un obstacle (rocher, autre arbre…), il le contourne et est capable de retrouver sa verticale pour le reste de sa pousse. Il ne fait que monter sans relâchement, c'est la route qu'il suit avec détermination. Quel relâchement son contact peut alors nous apporter ! Comme un soutien, il nous aide à suivre notre route quelles que soient les embûches et à nous laisser porter vers un objectif, même s'il est aussi abstrait que le ciel.

Il fait preuve de continuité et persévérance et cela lui assure sérénité et pérennité.

Fait intéressant, le sapin n'est pas soumis à la montée de sève printanière, sa dynamique de croissance vers le haut est telle que la sève y est attirée de façon constante et abondante tout au long de l'année.

C'est un symbole de l'élévation, de la possibilité d'une vision plus large. Apportant une certaine lucidité grâce à la prise de distance, le sapin est un sage conseiller.

Sur notre organisme, son développement tout en verticalité nous ramène à la colonne vertébrale sur laquelle il travaille sans surprise. C'est un macérât de la sphère osseuse.

Les points forts du sapin

La construction osseuse

- Fixation du calcium
- Construction de tissus osseux
- Limite l'inflammation osseuse

Le sapin favorise la fixation du calcium et régule le métabolisme phosphocalcique ! Son action est double : il stimule à la fois l'activité des ostéoblastes (les constructeurs de l'os) et inhibe l'activité des ostéoclastes (les destructeurs de l'os). Il limite également l'inflammation osseuse.

Il est tout particulièrement utile chez l'enfant pour faciliter la croissance osseuse, lorsqu'il y a des douleurs de croissance, et des troubles osseux : mauvaise verticalité, faiblesse osseuse… Le sapin est très utilisé pour l'enfant qui souffre de retard de croissance, surtout quand cela est associé à un terrain immunitaire plutôt faible, pour l'enfant sensible à tout ce qui traîne et qui est plutôt maigrichon. Il est indiqué également dans l'ostéomyélite, le rachitisme et les fractures de l'enfant.

En ce qui concerne l'adulte, le sapin a de nombreuses occasions d'être employé. Lorsqu'il faut stimuler la construction osseuse après une fracture, en cas d'ostéoporose, mais aussi dans les développements anarchiques d'os et les inflammations de l'os du type des épiphysites, des becs de perroquet et de toutes les douleurs osseuses dorsales.

Il est aussi indiqué si une personne est sujette aux caries pour renforcer les dents.

UN BON DUO POUR LES OS !

Bouleau verruqueux + Sapin pectiné
L'association de ces deux extraits peut être très intéressante autant chez l'enfant, pour la bonne construction osseuse, que chez l'adulte dont le tissu osseux aurait besoin d'être régénéré.
Ce duo permet d'associer le travail ciblé du sapin au travail plus global du bouleau sur la totalité du terrain.
Ils peuvent être pris en alternance, un le matin l'autre le soir.

D’autres actions à retenir

Le système immunitaire

Le sapin est stimulant immunitaire, d’où son intérêt pendant la croissance des enfants, surtout si leur immunité n’est pas suffisante.

Le système respiratoire

Il peut être utilisé comme macérât secondaire en cas d’angine, d’asthme ou d’allergie.

Le système nerveux

Le meilleur métabolisme du calcium peut être bénéfique pour les spasmophiles.

Le sang

C’est, pour terminer, un stimulant de l’érythropoïèse, la formation des globules rouges au niveau de la moelle osseuse.

SAULE : UN CALMANT PEU CONNU

SALIX ALBA
BOURGEONS

Le saule est un arbre qui aime les terrains très humides, il les draine d’ailleurs remarquablement puisque c’est un grand consommateur d’eau. S’il s’adapte à des sols plus ou moins riches, il a en revanche besoin de beaucoup de lumière. Sa pousse est assez rapide.

Ses feuilles et son écorce contiennent de la salicine et de l’acide salicylique (avant l’acide acétylsalicylique de l’aspirine, c’était la salicine tirée du saule qui était utilisée). Le nom de cette molécule a

d'ailleurs pris celui de l'arbre dans laquelle elle a été découverte : le saule, dont le nom latin est *salix*.

Son écorce est d'un usage commun contre les rhumatismes, ses chatons et ses feuilles sont des sédatifs sexuels.

Ses bourgeons duveteux n'ont pas été étudiés par le Dr Pol Henry, leur usage est plus récent. Ceci explique pourquoi leurs propriétés ne sont pas encore très étayées. De futures études de ce macérât pourront permettre de détailler ses propriétés et de mettre en avant d'autres utilisations.

Le point fort du saule

Le système nerveux

- Calmant
- Apaise les troubles digestifs d'origine nerveuse
- Diminue la libido

L'action nerveuse du saule suit ces trois volets. C'est un calmant de l'anxiété, utile dans les manifestations diverses de l'angoisse et de l'insomnie liée à celle-ci.

Il permet aussi de diminuer les effets digestifs du stress, lorsqu'il a tendance à causer de l'acidité, des ballonnements ou des douleurs digestives.

Enfin, il calme l'appétit sexuel trop important et est à ce titre indiqué dans le priapisme (érection prolongée), l'éréthisme sexuel et la nymphomanie.

Une autre action à retenir

Le sang

Il est aussi utile pour lutter contre l'anémie, il favorise l'augmentation des globules rouges dans le sang.

Précautions d'emploi

À la lumière des connaissances actuelles il est préférable de ne pas l'utiliser en cas d'allergie aux dérivés salicylés.

SEIGLE : LE RÉPARATEUR HÉPATIQUE

SECALE CEREALE
RADICELLES

Le seigle est une céréale qui pousse facilement et s'adapte à des terrains difficiles. Il pousse sur des terres pauvres et acides, d'où sa grande force de vie et ses qualités d'adaptation.

Ce sont les radicelles de jeunes plants de seigle qui sont utilisées en gemmothérapie.

Il a longtemps été cultivé comme céréale secondaire, il poussait même spontanément au milieu du blé, permettant par sa grande capacité d'adaptation en conditions difficiles de nourrir les populations lorsque les récoltes de blé étaient mauvaises.

Il n'est pas très utilisé et ses propriétés sont restreintes, mais il se révèle assez efficace sur ses domaines d'utilisation.

Le point fort du seigle

Le foie

- Stimulant
- Cicatrisant

Il favorise l'activité des hépatocytes, et permet au foie de se régénérer correctement lorsqu'il a subi des agressions. Il est ainsi particulièrement indiqué en cas d'hépatite chronique ou aiguë. Il sera aussi très intéressant pour supporter et améliorer l'action d'un macérât de romarin ou de genévrier.

Suite à des médicamentations importantes, il favorisera la réparation du foie qui a pu être agressé par les substances chimiques concentrées des médicaments. En dehors des tumeurs ou de métastases situées au niveau du foie ou de la peau, il est intéressant en préparation et à la suite d'une chimiothérapie afin de soutenir le foie.

D'autres actions à retenir

La peau

Comme pour le foie, c'est un bon régénérant de la peau. Il facilite sa cicatrisation, celle de l'épiderme et du derme. Il peut être indiqué lors de psoriasis notamment, où son activité hépatique est un atout, en supplément de ses propriétés cicatrisantes.

Pour la peau, il peut être associé au cèdre pour compléter son action drainante et revitaliser les tissus cutanés.

Accompagnement des immunosuppresseurs

Le seigle facilite l'action des traitements immunosuppresseurs.

SÉQUOIA : COMME LE VIEILLISSEMENT MASCULIN

SEQUOIADENDRON GIGANTEUM
JEUNES POUSSES

Cet arbre fait partie des géants du règne végétal, très haut et très large, il est particulièrement imposant. Il aime l'humidité mais a besoin que son sol soit bien drainé et acide, il nécessite également beaucoup de soleil. Ses racines ne sont pas très profondes mais largement développées à l'horizontale autour de lui. Il provient des côtes pacifiques de Californie notamment, autour desquelles poussent les spécimens les plus impressionnants. Importé en Europe, il s'est bien adapté mais n'atteint ici que 30 à 40 mètres, et son bois est de moins bonne qualité.

Sa graine est étonnante de vitalité et de puissance puisqu'elle pèse moins d'un gramme et est capable d'aboutir à un arbre d'une tonne. Le séquoia produit de nombreuses graines, plus de 2 millions par année, capables d'assurer sa reproduction. Il n'est ainsi pas très étonnant de le voir utilisé contre des problèmes de fertilité chez l'homme.

Chez les Amérindiens c'est un arbre sacré qui serait à l'origine de la vie. Ils estiment aussi qu'il est issu de l'assemblage de la médecine des autres arbres, expliquant de cette manière son exceptionnelle force, et la vitalité qu'il peut apporter.

En gemmothérapie, c'est souvent son action sur les organes génitaux de l'homme qui est mise en avant. Il est communément admis que le séquoia est le pendant masculin de l'airelle. Deux macérâts pour lutter contre le vieillissement sexuel : le séquoia pour l'homme, l'airelle pour la femme.

Les points forts du séquoia

Tonique sexuel

- Stimule les vésicules séminales
- Stimule les productions de testostérone

C'est un stimulant sexuel assez spécifique de l'homme, mais il agit aussi chez la femme. Pour l'homme, il travaille comme antivieillissement et en particulier des organes sexuels. Il est souvent présenté comme pouvant lui ramener vitalité et jeunesse. Il favorise le bon fonctionnement de la prostate.

Il est indiqué en cas d'impuissance et c'est un bon complémentaire du chêne chez l'homme surmené et épuisé. Le séquoia est aussi un bon outil en cas d'adénome de la prostate, de prostatite, ou d'inconfort urinaire chez l'homme d'un certain âge.

Il stimule dans le même temps le fonctionnement des testicules et des vésicules séminales, augmentant ainsi la production de spermatozoïdes (spermatogenèse) lorsque celle-ci est basse. Propriété très intéressante en cas de trouble de la fertilité chez l'homme.

II est utile dès qu'il faut augmenter les productions de testostérone. Ce serait le macérât à employer chez un adolescent souffrant d'un développement tardif des organes sexuels.

La sphère ostéoarticulaire

- Reminéralisant
- Renforce l'os

Le séquoia favorise la reminéralisation et renforce la trame osseuse, c'est-à-dire la structure, l'armature de l'os. Celui-ci est alors plus dense et plus solide. Il est employé en cas d'ostéoporose, problématique qui survient notamment avec l'âge. C'est aussi un macérât à utiliser pour favoriser la réparation d'une fracture, ou lors de l'apparition de fractures de fatigue et, bien que plus rare, en

accompagnement pour des personnes atteintes de la maladie des os de verre.

En dehors de son action osseuse, l'extrait de jeunes pousses de séquoia assouplit les tendons et les ligaments.

D'autres actions à retenir

Le foie

Le séquoia est un puissant draineur hépatique. Le foie est un organe qui joue un rôle considérable dans la chaîne hormonale puisque c'est à partir du cholestérol que certaines hormones, notamment les hormones sexuelles, sont produites.

Si le cholestérol est mieux utilisé, la chaîne hormonale est forcément plus fonctionnelle.

Le système nerveux

Son activité tonifiante s'étend à tout l'organisme, c'est aussi un bon tonique intellectuel : le séquoia est utile pour améliorer les facultés cognitives.

L'immunité

Enfin, en tant que tonique général, le séquoia stimule le système immunitaire.

Conseils d'utilisation

Le séquoia a une action profonde et fiable, mais lente… Il sera nécessaire de l'utiliser de façon prolongée sans oublier les fenêtres thérapeutiques.
Le modèle suivant peut être observé :
• 21 jours : 10 gouttes matin et midi, puis 7 jours de pause

• 21 jours : 5 gouttes matin et midi, puis 7 jours de pause
• 21 jours : 5 gouttes matin et midi
Ensuite il peut être poursuivi sur les mêmes dosages 10 jours par mois si nécessaire.
À cause de son activité tonifiante, il est préférable de ne pas le prendre le soir.

Précaution d'emploi

Le séquoia n'est pas utilisé en cas d'excès de testostérone.

SORBIER : LA FLUIDITÉ DES LIQUIDES

SORBUS DOMESTICA
BOURGEONS

C'est un arbre pionnier, c'est-à-dire qu'il peut être l'un des premiers à s'installer sur un terrain, puis y favoriser le développement de la vie grâce à l'humus que ses feuilles produiront. Il s'adapte bien à différents types de terrains même aux plus pauvres, il peut croître dans des zones assez rocailleuses comme des éboulis. Adepte des régions tempérées, il ne pousse pas là où il fait trop chaud, mais il apprécie la lumière.

Le bois rouge du sorbier est considéré comme un bois précieux utilisé pour la fabrication entre autres de couteaux et d'instruments de musique.

Il attire à lui les papillons et les oiseaux grâce à ses baies, il abrite aussi à ses pieds les rongeurs. Social avec la faune, il l'est aussi avec la flore car il s'accommode bien de la présence d'autres espèces.

Le sorbier est magique, arbre des druides, également associé aux sorciers, son nom est d'ailleurs parfois transformé en « sorcier » plutôt que « sorbier ». Il est rattaché à la qualité de la parole des druides qui leur sert dans l'application de la justice, la transmission de leur savoir et la réalisation d'incantation. C'est d'ailleurs au-dessus d'un feu de

sorbier que les incantations des druides étaient prononcées. Il est le symbole de la parole juste et éclairée, et de la maîtrise des mots.

Souvent associé au dieu Neptune qui contrôlait les noyades psychologiques, il régulait le flou mental, l'incertitude, la fuite hors de la réalité. Les rois portaient une amulette de sorbier censée les protéger de la noyade.

Dans les propriétés gemmothérapiques, il est retrouvé pour le sorbier une action sur les congestions de liquide cérébral. Propriété souvent indiquée comme annexe, l'action du sorbier sur le cerveau, pressentie par nos ancêtres, doit être plus intéressante encore que nous le pensons.

Le points fort du sorbier

La circulation sanguine

- Tonique et réparateur veineux
- Fluidifiant sanguin
- Anti-inflammatoire veineux

Il est utile dans de nombreux troubles sanguins des membres inférieurs et du petit bassin afin de revitaliser la circulation sanguine et d'éviter les congestions à ce niveau. Ses propriétés fluidifiantes vont permettre d'avoir un sang qui s'écoulera mieux, associé à des propriétés toniques et réparatrices des parois qui dynamiseront le retour veineux.

Le sorbier est indiqué contre les jambes lourdes, les hémorroïdes, les phlébites et les varices, ainsi que les désagréments qui leur sont associés, créant souvent des plaies et des démangeaisons : paraphlébites, ulcères variqueux… Tous relèvent d'une mauvaise circulation sanguine.

Son action ne se limite pas aux membres inférieurs, il est aussi préconisé pour améliorer la circulation cérébrale, d'autant plus que, sur cette sphère, son impact est double : en plus de tonifier la circulation sanguine il diminue les congestions de liquide cérébral.

À ce titre il peut être utilisé pour lutter contre les bourdonnements d'oreilles, pour lesquels ces deux problématiques peuvent être en cause, mais également contre les maux de tête qui peuvent être déclenchés par des congestions cérébrales.

Lors de radiothérapies qui peuvent provoquer des œdèmes et ainsi des congestions cérébrales, le sorbier offre des possibilités. Il est alors employé en petits dosages : 5 gouttes matin et soir.

D'autres actions à retenir

Le drainage lymphatique

C'est aussi un tonique lymphatique qui peut aider à drainer les œdèmes.

La ménopause

À la ménopause, le sorbier est utile pour travailler sur les troubles sanguins qui augmentent fréquemment suite aux changements hormonaux tels que la hausse de tension, les migraines, les jambes lourdes et les hémorroïdes.

TAMARIS : BOOSTER DE FER ET DE PLAQUETTES

TAMARIX GALLICA
JEUNES POUSSES

Le tamaris est une plante des bords de mer et de rivière, il peut pousser sur un sol riche en sel. Il aide le maintien et la fertilisation du sol, notamment des dunes de bords de mer qu'il permet de mieux stabiliser.

C'est un macérât à l'action précise et efficace, mais attention à ne pas l'utiliser sans besoin avéré, car il pourrait alors être néfaste pour la santé.

En gemmothérapie, le tamaris stimule les deux cellules sans noyau : les globules rouges et les plaquettes.

Les points forts du tamaris

Les globules rouges

Il stimule la formation de globules rouges tout en augmentant l'assimilation et l'utilisation du fer. C'est un bourgeon utile dans l'anémie.

La coagulation

Le tamaris est hypercoagulant, il augmente le nombre de plaquettes. Ce n'est pas un régulateur des productions de plaquettes, il agit uniquement dans le sens de la stimulation d'où la nécessité d'effectuer des analyses régulières lors de sa prise pour éviter un excès.

Il est particulièrement efficace pour remonter le taux de plaquettes.

Précautions d'emploi

Il est nécessaire d'utiliser le tamaris seulement si des analyses attestent d'un manque de globules rouges ou de plaquettes.

Autrement il favorisera la coagulation en excès. L'idéal est de continuer à effectuer des analyses régulières.

Pour éviter l'excès, le dosage doit rester léger et évoluer seulement en fonction des résultats aux analyses.

De même s'il y a un risque d'athérosclérose ou de formation de caillot, il ne faut pas l'utiliser, même chose en cas de prise d'anticoagulant.

TILLEUL : LE RÉÉQUILIBRAGE NERVEUX

TILIA TOMENTOSA
BOURGEONS

Le tilleul est l'arbre des villages, planté après la Révolution comme arbre symbole de la liberté. Il affectionne les sols profonds, frais et peu acides, mais n'est pas vraiment un arbre difficile.

C'est un bel arbre qui fait en général la fierté de ses propriétaires à la fois imposant et délicat. Ses fleurs, dès les premières chaleurs, exhalent un doux parfum qui rappelle l'enfance. Le tilleul a un côté réconfortant un peu comme une grand-mère douce et protectrice. Rappelons que les fameuses madeleines qui replongeaient Proust en enfance étaient trempées dans une tisane de tilleul. Il ravive des souvenirs comme s'il racontait toutes les histoires de vie qui se sont déroulées à l'ombre de ses branches.

Le tilleul est maternel, il nourrit et protège. En dehors des tisanes, ses feuilles peuvent permettre la fabrication d'une farine. Les mariages étaient, il fut un temps, célébrés sous un tilleul. Il est très souvent relié à l'amour, particulièrement l'amour éternel qui dure au-delà de la vie, et à la fidélité sans faille qui y est associé.

L'activité du tilleul en gemmothérapie est facile à lire en connaissant ses propriétés en phytothérapie. La fleur est sédative, son aubier (jeune écorce) est drainante tout particulièrement des reins, et son

bourgeon régule le système nerveux en même temps qu'il travaille comme drainant.

Le point fort du tilleul

Le système nerveux

- Calmant nerveux
- Antispasmodique

Le tilleul exerce une activité régulatrice du système nerveux en profondeur. Sédatif, il convient dans les angoisses et le stress, il est particulièrement indiqué sur ce qu'on appelle en naturopathie le terrain nerveux.

LE TERRAIN NERVEUX

Le « nerveux » est une personne qui s'épuise de nervosité. Physiquement il est plutôt gringalet, il a « la peau sur les os ».
Quelque peu hyperactif, il passe d'une chose à une autre et a de la difficulté à terminer quelque chose : se poser ou faire quelque chose tranquillement n'est pas dans ses habitudes.
Toujours en activité, il épuise son système nerveux et son organisme de manière plus générale.

Lorsque le système nerveux est complètement déboussolé, il permet sur le long terme de rééquilibrer son fonctionnement, son rythme et possède ainsi une activité très ciblée sur le sommeil. Un système nerveux en hyperstimulation constante se dérègle et les mécanismes du sommeil s'en trouvent perturbés. Le macérât de tilleul permet au système nerveux de récupérer et de reprendre un rythme. Il possède en outre une activité sédative qui le place en première ligne de la gemmothérapie pour un travail sur le sommeil, que ce soit pour l'endormissement ou la durée du sommeil.

Grâce à ces différentes propriétés, il est aussi recommandé chez l'hyperactif. Le bourgeon de tilleul est bien adapté pour les enfants notamment, lorsque la concentration est difficile ou chez les enfants qui ont du mal à se canaliser.

C'est aussi un antispasmodique qui peut être utilisé chez les personnes sujettes à la spasmophilie.

D'autres actions à retenir

Le système digestif

Le tilleul calme les inflammations digestives, il est indiqué dès que la muqueuse est inflammée. C'est le cas des hernies hiatales, des gastrites, des colites, des inflammations œsophagiennes.

Il trouve son utilité aussi dans tous les troubles digestifs spasmodiques puisqu'il est antispasmodique.

Son activité sur le système nerveux lui permet d'être employé dès qu'il y a un lien entre les deux. Particulièrement chez les personnes qui ne supportent pas les contradictions et se crispent (y compris au niveau digestif) dans de telles situations.

Le métabolisme

Il active l'élimination du cholestérol et de l'acide urique, permettant ainsi de diminuer leur taux aux analyses.

Le cœur

C'est un macérât qui calme les palpitations d'origine nerveuse.

Les articulations

Puisqu'il diminue le taux d'acide urique, il est indiqué en cas de crises de goutte liées à la présence de celui-ci.

UTILISATION DU TILLEUL

Le tilleul mérite d'être pris sur le long terme pour une action profonde sur le système nerveux.
• 10 gouttes en début de soirée, puis 10 gouttes au coucher, pendant 21 jours. Faire une pause d'une semaine.
Répéter ce protocole 3 fois.

VIGNE : QUAND LE SYSTÈME IMMUNITAIRE DYSFONCTIONNE

VITIS VINIFERA
BOURGEONS

La vigne importée en Europe s'est bien adaptée au climat. Un sol avec un peu de cailloux lui convient bien. L'action de l'homme permet de la discipliner car sinon elle s'étend considérablement.

Très présente dans les mythes et religions, le dieu Bacchus (ou Dyonisos) a fait du vin un breuvage sacré qui plonge dans une ivresse comparée à la transe, permettant le contact avec les dieux, un peu à la manière des plantes chamaniques. Aujourd'hui, la vigne a perdu ce caractère sacré.

C'est grâce à la vigne que l'on produit le vin. C'est un breuvage qui permet de mettre en évidence la notion de dosage et de toxicité un des fondements de l'utilisation des plantes.

POISON ? ET SI C'ÉTAIT UNE QUESTION DE DOSE…

Pour le vin, entre le profitable et l'excès, c'est la dose qui fait la différence. Pour l'usage des plantes et de leurs vertus, Paracelse disait la même chose : « La dose fait le

poison. » Il nous rappelle ainsi qu'une plante habituellement inoffensive peut être néfaste en fort dosage, mais aussi qu'un poison en faible dosage est parfois bénéfique. Finalement, entre remède et poison, la différence n'est pas forcément la substance, mais plutôt le dosage.
D'où un usage raisonné des plantes et un respect nécessaire des dosages pour continuer à les utiliser en toute sécurité.

Si, en phytothérapie, l'usage de la vigne est plutôt réservé à la sphère circulatoire, en gemmothérapie il en est autrement. Le bourgeon de vigne agit sur différents systèmes, mais toujours comme anti-inflammatoire et contre le développement anarchique de tissus : peau, os… Il limite la prolifération excessive de tissus qui aboutit à des excroissances osseuses, des kystes ou encore des tumeurs.

Une précision, en gemmothérapie il est d'usage d'appeler « vigne », la vigne rouge. Il en existe d'autres, pas d'inquiétude si seul le mot vigne est indiqué sur le flacon, il suffit de vérifier le nom latin qui doit être *vitis vinifera* pour désigner la vigne rouge.

Les points forts de la vigne

Le système immunitaire

- Stimule les productions de globules blancs
- Lutte contre les maladies auto-immunes

Au niveau immunitaire, le macérât de vigne possède une activité double révélant l'ambivalence existant en gemmothérapie qui permet d'obtenir la régulation attendue. Bien qu'il stimule les productions de globules blancs et soit ainsi utile dans les leucopénies (manque de globules blancs), il est aussi utile dans toutes les maladies auto-immunes contre lesquelles il lutte, alors que celles-ci relèvent d'une hyperactivité du système immunitaire.

Il permet un accompagnement dans les troubles auto-immuns digestifs, articulaires, cutanés, ainsi que la sarcoïdose. La vigne peut

aussi être employée en cas d'inflammation des ganglions lymphatiques (adénites).

La sphère ostéoarticulaire

- Anti-inflammatoire
- Limite les formations osseuses anarchiques

Pour les articulations, la vigne est anti-inflammatoire, elle lutte aussi contre les déformations osseuses et articulaires. Elle limite les formations anarchiques de tissus, ici osseux ou cartilagineux, spécialement sur les grosses articulations. Il est nécessaire d'intégrer le fait que de nombreux troubles articulaires chroniques sont d'origine auto-immune. Ainsi son activité sur ces troubles précisément en est d'autant plus intéressante.

Elle est indiquée contre les rhumatismes, l'arthrose (en particulier des hanches et des genoux), l'arthrite, le rhumatisme articulaire aiguë (lié à une infection) ainsi que la polyarthrite chronique évolutive qui est, elle, auto-immune.

Son action sur les os permet de lutter contre les ostéophytes : des constructions d'os là où cela ne devrait pas. Très souvent ceux-ci se développent suite à une inflammation proche d'une articulation créant par la suite encore plus d'inflammation et de douleur, ce sont les fameux becs de perroquet.

Souvent ces troubles se manifestent sur des terrains acides que la vigne permet d'améliorer, elle favorise la fixation du calcium et l'élimination de l'acide urique. Elle est aussi indiquée contre la goutte.

LE TRIO ARTICULAIRE

Pour une base d'action sur le système ostéoarticulaire qui permet une prise en charge complète, nous avons :
• le pin : régénération articulaire et osseuse

• le cassis : anti-inflammatoire et draineur
• la vigne : antidéformation, anti-inflammatoire et lutte contre l'auto-immunité
L'association de ces trois macérâts constitue une excellente synergie de base.

Les intestins

Son action anti-inflammatoire et contre les maladies auto-immunes s'étend à l'intestin. La vigne est ainsi utilisée pour lutter contre les colites, rectocolites et la maladie de Crohn. Cependant, sur toute problématique chronique intestinale qui relèverait de l'inflammation, et c'est régulièrement le cas, elle a son intérêt.

La femme

En ce qui concerne certains problèmes gynécologiques qui présentent de l'inflammation, un développement anarchique de tissus et de forts soupçons sur une origine auto-immune, par exemple l'endométriose, la vigne constitue un accompagnement pertinent. On la retrouve aussi contre les kystes, les fibromes et les hémorragies utérines anormales (métrorragies), d'autant plus lorsqu'il y a des douleurs associées.

Il faudra associer à la vigne un macérât à action hormonale comme le framboisier afin de réguler les cycles de production d'hormones, qui, bien évidemment, ont aussi un impact fort sur ces troubles.

D'autres actions à retenir

La peau

Il existe aussi certaines problématiques de peau contre lesquelles on utilisera la vigne : les kystes (qui sont des excroissances de tissus), les dermatites diverses, l'érysipèle, les verrues mais aussi l'érythème noueux et la collagénose (qui sont plus rares et sont des maladies auto-immunes).

Il est intéressant de noter les liens fréquents que l'on peut faire entre la peau et l'intestin. Les inflammations intestinales favorisant par réaction en chaîne la mise en place de troubles auto-immuns et particulièrement au niveau de la peau (et des articulations).

La circulation

Bien que son activité circulatoire soit secondaire par rapport à l'usage que l'on fait des feuilles de vigne rouge, le macérât de bourgeon de vigne est anti-inflammatoire des parois veineuses et artérielles. Il est utile en cas d'hémorroïdes et de phlébites.

Le métabolisme

La vigne diminue les taux d'acide urique.

La sphère respiratoire

Elle présente aussi un intérêt en cas d'allergie, mais ce n'est pas le remède principalement préconisé.

VIGNE VIERGE : LES PETITES ARTICULATIONS

AMPELOPSIS WEITCHII
JEUNES POUSSES

La vigne vierge est grimpante, elle est capable de recouvrir les façades et les murets. Elle affectionne les sols humides, frais et riches. Le froid ne la dérange pas, elle peut supporter des températures dépassant les -20 °C. En ce qui concerne la lumière, elle n'est pas très exigeante, la mi-ombre lui convient très bien.

C'est une plante qui n'abîme pas le mur sur lequel elle se développe. Des sortes de mini ventouses lui permettent de s'accrocher facilement

partout, même sur un matériau lisse. Ainsi elle ne s'infiltre pas dans le mur et ne risque pas de le fissurer.

En gemmothérapie, une grande partie de son activité se concentre spécifiquement sur les petites articulations, les tendons et les ligaments, amusant pour cette plante aux petites accroches reliées sans tronc imposant, mais plutôt de fins branchages souples prenant la forme du support sur lequel elle se trouve.

Les points forts de la vigne vierge

Les petites articulations

La vigne vierge lutte contre les inflammations des petites articulations ainsi que leurs déformations. Par exemple sur la main, lorsque l'inflammation des articulations des doigts entraîne une déformation de l'articulation, il y a alors comme une boule entre chaque phalange et à l'extrémité des doigts.

Elle est utilisée contre l'arthrose et les rhumatismes inflammatoires, dont l'arthrite, lorsque ceux-ci touchent de petites articulations, et de manière plus large contre toute pathologie qui entraînerait la formation de nodules sur des petites articulations.

La vigne vierge est aussi indiquée en cas de spondylarthrite ankylosante, de polyarthrite chronique évolutive et de fibromyalgie.

Dans la gestion des poussées inflammatoires, l'association au macérât de bourgeon de cassis est fortement recommandée.

La souplesse des tissus articulaires

C'est aussi un macérât de la souplesse des ligaments, des tendons et des aponévroses.

LES APONÉVROSES

C'est une fine membrane qui enveloppe et protège les muscles, elle constitue le prolongement du tendon.

Ce sont des tissus qui, suite à une contrainte répétée, subissent un traumatisme léger mais constant (mauvaises chaussures…), ou une inflammation, voire un traumatisme plus important (entorse, par exemple). Ces tissus peuvent réagir en cherchant à se réparer excessivement. Ils surcicatrisent et deviennent alors durs, beaucoup moins souples ; il peut apparaître une sensation de rigidité, une tendinite, une perte de souplesse.

La vigne vierge aide à redonner de la souplesse à ces tissus, à limiter les adhérences postinflammatoires après ces traumatismes.

Elle intervient aussi dans les rétractations de ces mêmes tissus comme la maladie de Dupuytren qui entraîne une rétraction de certains tendons de la main, la personne ne peut plus déplier entièrement ses doigts. Au niveau du pied, l'aponévrose plantaire qui passe sous toute la voûte plantaire peut elle aussi se rétracter ou s'épaissir, c'est la maladie de Ledderhose.

Le syndrome du canal carpien peut aussi être amélioré par l'utilisation de la vigne vierge.

Une autre action à retenir

L'homme

Chez l'homme, la maladie de Lapeyronie, qui correspond à une rétraction des tissus extensibles du sexe, fait aussi partie des indications de la vigne vierge.

UTILISATION

La vigne vierge a vocation à être utilisée en cure longue. Le modèle suivant peut être employé :
• 21 jours à 10 gouttes matin et soir, puis 7 jours de pause.
À répéter trois fois. Par la suite, en fonction du besoin, il sera possible de continuer à raison de 10 jours par mois.

VIORNE : DES POUMONS DÉTENDUS

VIBURNUM LANTANA
BOURGEONS

La viorne a besoin d'un sol calcaire et pas trop humide, elle pousse dans toute la France en bordure de bois ou de champ dans les haies. C'est un arbrisseau qui aime avoir accès à la lumière, mais peut pousser sans trop de problème sur un sol pauvre. Sa pousse répond tout de même à la concomitance des conditions précédemment énoncées, sans cela, elle ne se déploie pas bien.

En gemmothérapie, la viorne est une grande antispasmodique pulmonaire. Elle présenterait aussi un intérêt sur les spasmes utérins même si c'est *Viburnum opulus* et *Viburnum prunifolium* qui seraient plus indiquées pour cette utilisation, et dans ce cas en extrait de plante entière (elles ne sont pas, pour le moment, présentes dans les propositions de gemmothérapie).

Les points forts de la viorne

Les poumons

- Drainante
- Calme le spasme bronchiolaire
- Lutte contre l'allergie

L'action de la viorne est assez complète sur les poumons dans les manifestations chroniques et tout particulièrement allergique. Son terrain d'action principal est le terrain asthmatique. Puisqu'elle agit contre la manifestation allergique, mais aussi comme antispasmodique, elle inhibe le spasme bronchiolaire et agit comme sédative nerveuse. En général, on retrouve ces trois composantes chez l'asthmatique.

En dehors de l'asthme, la viorne peut être utilisée pour toute manifestation spasmodique pulmonaire.

Ce macérât est particulièrement adapté chez l'enfant qui alterne entre asthme et eczéma.

L'ALTERNANCE ASTHME/ECZÉMA CHEZ L'ENFANT

Il est fréquent chez les enfants qui ont été traités par corticoïdes pour un eczéma de voir un asthme se développer quelque temps plus tard. Il existe un lien fort entre les poumons et la peau au niveau de la constitution de ces organes.
Ils réagissent souvent sur le modèle et suite à des stimulations proches.
On dit que l'eczéma est « rentré » et c'est bien cela : les symptômes ne sont plus là, mais la problématique s'est installée sous une autre forme, ailleurs, plus à « l'intérieur », dans les poumons.
Le petit + : en parallèle d'une cure de viorne, et éventuellement de bourgeons de cassis, la prise de probiotiques adaptés aux enfants est recommandée. Le système digestif est lui aussi très souvent en cause.

D'autres actions à retenir

La thyroïde

La viorne lantane lutte contre l'hyperthyroïdie, elle est plus particulièrement indiquée contre la maladie de Basedow qui une hyperthyroïdie auto-immune. Le cornouiller peut être associé à la viorne pour cette utilisation.

La peau

Elle présente un intérêt en cas d'eczéma inflammatoire chronique et/ou allergique, le lien poumon-peau étant très important.

La femme

On retrouve l'utilisation de la viorne en remède secondaire pour les femmes qui ont des spasmes utérins avant ou pendant leurs règles, ces spasmes peuvent aussi survenir en milieu de cycle au moment de l'ovulation.

PARTIE 3

PRENDRE SOIN DE SOI AVEC LA GEMMOTHÉRAPIE

Dans cette partie nous passons à la pratique avec des propositions d'accompagnement, sans vérité absolue puisque ces associations de macérâts théoriques en fonction de problématiques, par définition, ne sont pas individualisées et peuvent parfois le nécessiter.

Cependant le choix de ces synergies, ou parfois d'un macérât unitaire, est issu de l'expérimentation, de la vision globale de certaines problématiques, et non pas seulement porté sur les symptômes directement observables.

Comment utiliser ces indications ?

Une fois que vous avez trouvé les conseils relevant de votre problématique, reportez-vous aux pages qui détaillent les bourgeons conseillés (dans la partie 2) de façon à en vérifier l'utilisation et les contre-indications.

Vigilance tout de même : ces conseils d'accompagnement ne se substituent pas à un diagnostic ni à une prescription médicale.

Vous trouverez également des petits outils hors gemmothérapie pour compléter l'action de celle-ci et faciliter son travail.

Pour constituer les associations de bourgeons en dehors des propriétés de chaque macérât qui interviennent en tout premier lieu dans le choix des extraits, d'autres composantes peuvent avoir été prises en compte. Parmi elles, notamment, les stades d'inflammations sur lesquels travaille chaque macérât de façon à couvrir différentes phases de l'évolution de l'inflammation des tissus. Toute problématique comporte une composante inflammatoire à travailler, mais aussi en fonction de certains principes de phytosociologie qui seront abordés dans la quatrième partie de ce livre.

CHAPITRE 1
LE SYSTÈME NERVEUX

QUELQUES BOURGEONS SPÉCIFIQUES

Figuier

Grand régulateur nerveux, avec une belle activité stimulante de la sérotonine (messager nerveux de la joie), il est utile dans toutes les affections psychosomatiques. Son action sur le système digestif, et notamment l'intestin, notre deuxième cerveau, permet une prise en charge globale de toute problématique nerveuse.

Tilleul

Sédatif doux, c'est, avant tous les autres, le bourgeon du sommeil, qui favorise l'endormissement ainsi qu'un sommeil profond et réparateur.

Aubépine

Calmante et sédative, elle exerce également une action régulatrice sur la sphère cardiaque, très utile dès que les symptômes nerveux se

répercutent sur le cœur (tachycardie, hypertension, hypotension…).

Olivier

Il travaille sur le bon fonctionnement cérébral, on pensera à lui en cas de troubles de la mémorisation, mais également en cas de phobies ou obsessions.

Amandier

Son action est proche de l'olivier en ce qui concerne la mémoire, les phobies et les obsessions. On lui prête également des vertus sur le moral.

Chêne

Stimulant polyendocrinien, il aide à remonter les personnes épuisées, plus particulièrement suite à une forme de stress chronique, un *burn-out*, une période de surmenage.

Cassis

Stimulant des corticosurrénales, glandes productrices de messages de réaction face au stress, qui peuvent être épuisées après de trop fréquentes sollicitations.

Séquoia

Tonique physique, sexuel et intellectuel, il nous intéresse particulièrement pour le système nerveux en période de fatigue avec difficulté de concentration et mémorisation.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRINCIPAUX BESOINS AU NIVEAU NERVEUX								
	Figuier	Tilleul	Aubépine	Olivier	Amandier	Chêne	Cassis	Séquoia
Calmant, apaisant	X	X	X					
Stimulant de la sérotonine : bien-être	X							
Adaptogène : gestion du stress et surmenage	X					X	X	
Concentration / mémoire				X	X			X
Tonique						X	X	X

QUAND LE SYSTÈME NERVEUX A BESOIN D'ÊTRE MIS AU REPOS…

Insomnie

Tilleul

Le marchand de sable en gemmothérapie, c'est le tilleul ! Sédatif, il facilite l'induction du sommeil et améliore sa qualité. Son action est profonde et aide le corps à retrouver son propre rythme de sommeil. Il a pour avantage d'être très doux, c'est pourquoi son utilisation est souvent préconisée chez les enfants.

Dans une période de stress important, il pourra être associé au figuier en prenant celui-ci en début de soirée, et le tilleul environ 30 minutes avant le coucher.

Pour les personnes âgées qui se réveillent fréquemment avec des palpitations, on préférera l'aubépine.

Astuce en +

Vous pouvez compléter ce travail de fond avec une huile essentielle adaptée, par exemple :
• pour l'endormissement : le magnolia, 1 goutte sur le front ;
• pour un sommeil profond : le katrafay, 1 goutte sous les pieds.

Angoisses et stress

Tilleul – Figuier - Aubépine

L'anxiété se caractérise par un état d'inquiétude que l'on ne contrôle pas, qui est parfois sans fondement et qui peut mener jusqu'à un état de panique. Le stress est quant à lui une cause extérieure, un choc plus ou moins important, qui nous force à réagir pour nous protéger. Il peut être d'ordre physique (un accident) ou émotionnel (une séparation, un décès, une contrariété), mais également prendre la forme de petits chocs répétés (stress au travail) qui sont autant de « légers » stress à gérer au quotidien et qui vont avoir tendance à dérégler le fonctionnement de notre système nerveux.

Les personnes sujettes aux crises de panique trouveront un soutien avec le tilleul en cures régulières. Lorsque l'état de stress ou d'angoisse est chronique, le macérât de figuier est utile pour rééquilibrer le fonctionnement du système nerveux et l'aider à ne pas réagir de façon trop extrême. L'aubépine sera utilisé dès que les manifestations du stress sont d'ordre cardiaque : palpitations, hypertension, tachycardie.

Sans prise en charge, le sommeil peut être impacté plus ou moins rapidement. Le fonctionnement nerveux se dérègle, s'épuise et nos messagers nerveux ne communiquent plus correctement. Les

conséquences peuvent être variées : sensations de fatigue, d'irritabilité, parfois la mise en place de phénomènes de compensations (tabac, nourriture…). Le figuier, qui équilibre l'activité de l'axe cortico-hypothalamique, permet d'effectuer un travail de régulation profonde sur tous ces messagers nerveux, que l'on appelle les neurotransmetteurs.

Le conseil naturo : du magnésium !

Le stress entraîne une utilisation et une élimination accrue de magnésium. De plus notre alimentation en manque cruellement : nous sommes quasiment tout le temps carencés en magnésium.
Le magnésium complète remarquablement bien la gemmothérapie du système nerveux.

Tendance hyperactive

Tilleul

Pour les nerveux qui ont du mal à se poser, dont le mental est toujours en activité, très souvent en état de crispation – se traduisant par exemple par des contractures musculaires –, le tilleul est un excellent calmant doublé d'un antispasmodique. Il aide le système nerveux à sortir de cette stimulation permanente pour trouver un peu de repos et permettre de se détendre.

Cet état est également fréquent chez l'enfant. Employé pour le sommeil, le tilleul pourra aussi atténuer l'excitation des enfants, les difficultés à se concentrer ou à entrer dans une activité plus calme. On pourra mettre en place des cures de fond.

RÉGULER QUAND TOUT EST SENS DESSUS DESSOUS

Burn-out, surmenage, épuisement

Chêne - Figuier

Parfois le corps ne sait plus où il en est : il a été soumis à du stress pendant trop longtemps et trop souvent sans qu'on lui ait donné les moyens ni le temps d'évacuer ou de se régénérer. Il est sorti de son rythme biologique. Notre système ne produit plus les bons messages au bon moment, s'ensuit une fatigue importante mais aussi des insomnies, de l'irritabilité, de l'épuisement…

Du surmenage au *burn-out* : les symptômes se succèdent avec l'épuisement en fil rouge. En conséquence, les glandes endocrines de notre organisme s'épuisent d'avoir trop donné. Le travail s'effectue alors en suivant deux axes : relancer les systèmes épuisés en les aidant à retrouver leur vitalité, et calmer le système nerveux.

Le matin, le chêne, en apportant force et soutien, va relancer le système endocrinien : c'est un stimulant polyendrocrinien qui va agir sur les glandes cérébrales (hypophyse, hypothalamus) jusqu'aux corticosurrénales.

Le soir, la prise de macérât de bourgeon de figuier va favoriser le sommeil durant lequel le système nerveux pourra pleinement récupérer.

Le conseil naturo : pollen ou spiruline !

Stimuler et relancer l'organisme, c'est bien, mais sans carburant il va vite se retrouver en panne…

Le pollen frais congelé ou la spiruline serviront de complexes multivitamines et d'oligoéléments de premier choix pour accompagner le travail du chêne et éviter d'épuiser totalement nos stocks.

Baisse de moral

Figuier

Sans être forcément fatigué ni surmené, il peut arriver que l'on ne se sente pas dans son assiette, un peu triste, irritable et/ou hypersensible. Notre moral est lui aussi régulé par notre système nerveux et travailler dessus peut s'avérer très utile.

Le bourgeon de figuier, régulateur de tous les messagers nerveux, notamment de la sérotonine, considérée comme l'hormone du bonheur (même si elle a également beaucoup d'autres activités), est le plus indiqué pour remonter le moral et aider à gérer au mieux ses émotions sans se laisser submerger. Il peut être pris matin et soir car ce n'est pas un sédatif.

De plus son action intestinale va être souveraine pour ces troubles auxquels s'associent généralement des désordres intestinaux – et ce n'est pas sans lien étant donné le rôle de production et réception des messagers nerveux de l'intestin.

En plus du figuier, l'extrait d'amandier est préconisé pour son effet sur l'humeur ainsi que celui de chêne comme stimulant, si la baisse de moral s'accompagne d'asthénie.

STIMULER, UN PETIT COUP DE POUCE POUR TENIR LA JOURNÉE !

Coup de fatigue et manque d'entrain

Chêne – Séquoia – Cassis

Trois extraits de gemmothérapie peuvent venir en aide quand la motivation n'est pas au rendez-vous ou que l'on a du mal à faire passer un coup de fatigue : le cassis, le chêne et le séquoia. Ce sont des toniques physiques et intellectuels.

Le chêne et le séquoia, grands stimulants endocriniens, favoriseront également la concentration et les capacités intellectuelles. De quoi reprendre le dessus !

Pour les différencier dans leur action tonifiante : on préfère le séquoia pour la personne âgée et le chêne pour les autres.

Le cassis, en plus de stimuler les productions de cortisol (hormone tonifiante qui aide le corps à s'adapter à différentes situations, et de surcroît stimulant immunitaire), permet un drainage général de l'organisme. Ce dernier peut alors mieux fonctionner et refaire le plein de vitalité.

Ces trois plantes se prennent le matin et le midi, on les évite le soir. Il est tout à fait envisageable d'associer le cassis au chêne ou au séquoia.

Troubles de la mémoire

Amandier - Olivier

En cas de trous de mémoire, l'olivier et l'amandier en macérât de jeunes pousses complètent idéalement le séquoia ou le chêne. Chacun favorise l'activité cérébrale et le métabolisme des lipides qui jouent un rôle dans la conduction de l'information. Ce sont des macérâts particulièrement utiles chez les personnes âgées.

CHAPITRE 2

LE SYSTÈME SANGUIN ET LYMPHATIQUE

C'est un système pour lequel la gemmothérapie offre le panel le plus large de possibilités.

QUELQUES MACÉRÂTS DE GEMMOTHÉRAPIE SPÉCIFIQUES

Marronnier

Décongestionnant et tonique veineux dont la réputation n'est plus à faire, il reste assez spécifique des membres inférieurs et particulièrement du petit bassin. Il exerce parallèlement une légère activité fluidifiante.

Sorbier

Assez proche du marronnier, le sorbier travaille sur les stases veineuses, mais aussi de façon secondaire sur le système lymphatique. Utile dans les gonflements et les lourdeurs des jambes. À noter qu'il est également légèrement tonique, fluidifiant et anti-inflammatoire veineux. Il diminue aussi les congestions de liquide cérébral.

Châtaignier

C'est le macérât spécifique du système lymphatique, à la fois tonique et décongestionnant lymphatique. Il ne se limite pourtant pas à cela puisqu'il est aussi tonique et décongestionnant veineux, un grand allié pour les jambes lourdes ! Il existe peu de tonique des parois lymphatiques, ce qui le rend très intéressant lorsque le système lymphatique a été abîmé à la suite d'opérations ou de traumatismes.

Noisetier

Il stimule la fabrication de globules rouges et fluidifie le sang. Il préserve aussi la souplesse des vaisseaux en luttant contre leur durcissement et participe au drainage lymphatique, notamment en cas d'œdème.

Ginkgo

Stimulant de la microcirculation, le ginkgo est un tonique des plus petits vaisseaux sanguins au niveau des petits organes ou des extrémités. Il lutte contre leur inflammation et leur oxydation, son action est donc très complète pour eux.

Myrtillier

Ses jeunes pousses permettent de protéger les parois des capillaires sanguins. Il lutte contre l'agrégation plaquettaire et limite le risque de thrombose dans ces petits vaisseaux. Il est intéressant pour les extrémités, mais aussi pour les reins et les yeux. Il régule en parallèle la glycémie chez le diabétique qui présente souvent des troubles sur ces petits vaisseaux.

Airelle

Protectrice des parois comme la myrtille (une voisine de l'airelle), elle est aussi légèrement anti-inflammatoire des vaisseaux sanguins et lutte contre la formation de plaques d'athérome. Son intérêt se porte sur ses propriétés hormonales, qui permettent de l'indiquer lorsque des troubles sanguins sont liés à la ménopause.

Frêne

C'est un très bon diurétique et aussi un désinfiltrant, c'est-à-dire qu'il permet un drainage en profondeur des tissus lymphatiques. Comme stimulant des surrénales il joue un rôle anti-inflammatoire non négligeable pour le bon drainage des œdèmes.

Noyer

Son action se porte principalement sur le foie, il permet grâce à cela un drainage efficace du sang. Du même coup, le sang moins chargé en toxines gagne en fluidité et circule mieux, il abîme moins les parois et il y a moins de stagnation.

Aulne

Il exerce une action sur la coagulation dans le sens de la fluidification et il est anti-inflammatoire des artères et des veines. L'aulne calme les spasmes des vaisseaux sanguins et stimule l'angiogenèse, c'est-à-dire le développement de nouveaux tissus vasculaires lorsque c'est nécessaire.

Peuplier

Fluidifiant du sang, il lutte contre les thromboses qui sont des formations de caillots sanguins. Il est plus spécialement utilisé lorsque ces caillots se forment au niveau des artères des jambes, entraînant ce qu'on appelle l'artérite des membres inférieurs.

Pommier

Par la détoxification hépatique des hormones qu'il induit, le pommier permet d'améliorer la qualité du sang. Il favorise la lutte contre l'inflammation des parois veineuses et calme les spasmes vasculaires. En tant que régulateur hormonal, il est particulièrement recommandé contre les migraines du syndrome prémenstruel.

Olivier

Il permet de lutter contre la formation de plaques d'athérome et le durcissement des parois vasculaires qui pourrait y être associé. Il présente un intérêt particulier dans les troubles vasculaires qui touchent le cerveau. Enfin, il est fluidifiant sanguin.

Arbre de Judée

Il est fluidifiant et anti-inflammatoire des artères, mais surtout très réputé comme antithrombotique pour les petits vaisseaux, autrement

dit, il limite la formation de caillots au niveau des petits organes comme les yeux et les reins.

Citronnier

C’est, ici, essentiellement un fluidifiant sanguin.

Charme

Ce bourgeon permet d’augmenter le taux de plaquettes.

Tamaris

Il augmente les taux de plaquettes et de globules rouges.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRINCIPAUX BESOINS AU NIVEAU SANGUIN ET LYMPHATIQUE															
	Marronnier	Sorbier	Châtaignier	Noisetier	Ginkgo	Myrtillier	Airelle	Frêne	Noyer	Aulne	Peuplier	Pommier	Olivier	Arbre de Judée	Citronnier
Fluidifiant	X	X	X	X	X		X			X	X		X	X	X
Tonique veineux	X	X	X			X	X								
Tonique lymphatique			X	X				X							
Microcirculation					X	X	X								
Décongestionnant	X	X	X												
Nettoie le sang									X			X			
Régénérant veineux					X					X					
Anti-inflammatoire					X	X		X		X	X	X			
Antisclérose						X	X				X		X		

LA GRANDE CIRCULATION ET LES MEMBRES INFÉRIEURS

Lorsqu'on parle de troubles de la circulation sanguine, ceux concernant les membres inférieurs – du bassin jusqu'aux pieds – sont présents en majorité. Plus ou moins intenses, ils surviennent pour certains en période chaude, l'été ; pour d'autres de manière continue tout au long de l'année. Quoi qu'il en soit, ils reflètent généralement

une altération de la qualité des parois sanguines qui mérite d'être prise en compte et dont l'amélioration facilitera l'irrigation et par conséquent le bon fonctionnement des organes du corps entier. N'oublions pas que c'est le sang qui apporte les nutriments permettant le fonctionnement de chaque organe.

Les jambes lourdes

MARRONNIER – CHÂTAIGNIER

Ce terme de « jambes lourdes » désigne une sensation de douleurs dans les jambes relativement persistante, souvent accompagnée de gonflements. Ces gonflements sont des œdèmes. De tels troubles sont souvent amplifiés par la position assise ou debout prolongée, ainsi que la chaleur. C'est essentiellement la problématique du printemps/été dès que les températures augmentent un peu.

Ce n'est pas irrémédiable. En gemmothérapie, le duo antijambes lourdes est constitué du marronnier (décongestionnant veineux spécifique du petit bassin et des jambes), et du châtaignier (tonique veineux et lymphatique).

La bonne circulation dans la totalité des jambes prend en compte celle du petit bassin, en effet si cette zone est congestionnée cela bloque une partie de la tonicité sanguine des jambes, d'où l'intérêt tout particulier du marronnier.

LE BAL DES PIEDS…

Pour activer la circulation sanguine en fin de journée, voici une petite « danse de pieds » :
Préparer deux bassines, l'une avec de l'eau froide, l'autre avec de l'eau tiède/chaude.
Dans chacune ajouter 10 gouttes de macérât de châtaignier et 10 gouttes de macérât de marronnier.
Laisser tremper les pieds 1 minute dans la bassine d'eau froide, puis passer dans celle d'eau chaude, et répéter l'alternance pendant environ 10 minutes.
Cela activera la circulation et permettra aussi une meilleure pénétration des principes actifs des bourgeons, qui eux aussi activeront la circulation !

Bien entendu, on peut employer d'autres macérâts secondaires que vous avez à disposition, comme celui de sorbier dont l'action est assez proche de celle du marronnier.

Le petit + aroma

L'huile essentielle d'Issa, originaire de Madagascar, possède la qualité de ne pas avoir les contre-indications hormonales des autres huiles essentielles circulatoires.
C'est une excellente tonique et décongestionnante, à utiliser le matin et le soir en friction sur les pieds et les jambes dans un peu de lait corporel ou d'huile végétale. Il est possible d'appliquer 5 gouttes sur chaque jambe.
Rappel : les huiles essentielles relèvent plutôt d'une utilisation ponctuelle, si vous veniez à en avoir besoin régulièrement, demandez plutôt conseil à un professionnel formé pour connaître le dosage approprié.

UNE BONNE RESPIRATION POUR LA GRANDE CIRCULATION !

Une séance de respiration ventrale profonde revient à accentuer un effet de pompe que constitue la respiration sur le petit bassin et les jambes.
Allongez-vous, posez une petite balle sur le bas de votre ventre. Votre objectif en inspirant est de la faire bouger. Lorsque vous inspirez, gonflez tout votre ventre, puis lorsque vous expirez, rentrez le ventre et videz au maximum votre cage thoracique. Vous pouvez répéter cette alternance pendant 5 minutes matin et soir. Ce travail mécanique s'ajoutera à celui, physiologique, effectué par les extraits de gemmothérapie.

Des troubles bien installés : les varices et les phlébites

SORBIER – CHÂTAIGNIER – CORNOUILLER/AULNE

Une varice est une dilatation veineuse à la fois augmentée et augmentant une stagnation de sang, c'est le serpent qui se mord la queue. Localement, il peut aussi y avoir une inflammation de la paroi veineuse. Le risque est que cette paroi se rompe. L'accompagnement vise à la tonifier, limiter la stase sanguine et l'inflammation. Pour cela, on utilise les macérâts de sorbier, de châtaignier et de

cornouiller. Sachez que de ces trois extraits, s'il en est un prioritaire, c'est celui de sorbier, car c'est lui qui aura l'action veineuse la plus ciblée.

Le sorbier est tonique veineux et lutte contre les stases, mais il sera aussi légèrement fluidifiant et anti-inflammatoire. Le châtaignier est un bourgeon des stagnations sanguines et lymphatiques, sa place est ainsi évidente. Le cornouiller présente, lui, un intérêt pour lutter efficacement contre l'inflammation des vaisseaux.

L'utilisation de ces trois macérâts doit se faire dans la durée : une cure de trois mois est nécessaire, la suite sera à déterminer en fonction de l'évolution observée.

On retrouve de manière fréquente l'utilisation du marronnier qui peut être adaptée, mais celle du sorbier est à privilégier car plus complète sur cette problématique. Il possède en outre une action réparatrice des parois veineuses. Dans les macérâts secondaires sur cette problématique, on voit parfois l'utilisation du citronnier pour ses propriétés fluidifiantes.

DU SILICIUM POUR LES PAROIS VEINEUSES !

Le silicium est un oligoélément qui compose une grande partie de nos tissus.
Il entre dans la composition des parois vasculaires d'où son intérêt pour régénérer celles-ci et les aider à retrouver une bonne tonicité.

Une phlébite est la formation d'un caillot (thrombus) dans une veine. Suivant la veine dans laquelle il se trouve, cela peut être une urgence médicale plus ou moins grande. Afin de prévenir de la survenue de phlébite, c'est l'aulne, un excellent fluidifiant et antithrombotique, qui est associé au sorbier et au châtaignier. De même que pour les varices, suivant le risque d'évolution de la phlébite, il faut partir sur une cure longue ou une cure d'entretien régulier, à adapter à chaque personne.

Les varicosités

GINKGO BILOBA

Elles sont aussi appelées télangiectasies. Ce terme désigne de fins réseaux veineux bleu-rouge qui apparaissent en surface de la peau. Les veines sont dilatées comme pour des varices, mais beaucoup plus fines. C'est moins problématique pour la circulation globale des jambes, en revanche, c'est relativement inesthétique et c'est le signe d'un terrain circulatoire déjà un peu affaibli.

On utilise le macérât de ginkgo biloba contre les varicosités qui touchent les plus petits vaisseaux. Il est plus spécifique des capillaires, mais c'est aussi un bon tonique et anti-inflammatoire veineux. Deux autres bourgeons peuvent le seconder ou le remplacer pour cette utilisation : l'airelle et la myrtille.

Le marronnier le complétera ici très bien dans son rôle tonique veineux grâce à ses propriétés sur la circulation du petit bassin qui impacte la circulation globale dans les jambes et ses capacités toniques veineuses. Il possède la particularité, en plus d'être dirigé sur les membres inférieurs, de bien travailler sur les petits vaisseaux abîmés : ceux des jambes sur lesquels on trouve souvent des varicosités, mais aussi ceux des mains ou du visage.

L'ulcère variqueux

SORBIER – CHÂTAIGNIER – CÈDRE

L'ulcère variqueux est une complication d'une varice. Suite à l'altération locale de la circulation sanguine, il est possible que des toxines soient mal évacuées et qu'un œdème se forme. Les cellules cutanées vont alors perdre leur structure, s'il y a trop d'eau, et en même temps être détruites par les toxines présentes en trop grandes quantités. Il se forme alors un ulcère. Contre cela, il convient d'utiliser le sorbier, associé au châtaignier et au cèdre. Ce dernier permet de favoriser le drainage de la peau et sa régénération en plus

du travail sur la circulation et le système lymphatique réalisé par le châtaignier et le sorbier.

Les hémorroïdes

MARRONNIER – NOYER – AULNE

Les hémorroïdes sont loin d'être une fatalité et il existe, dans les méthodes naturelles, de nombreuses possibilités pour lutter contre elles. La gemmothérapie en fait partie. Il faut principalement utiliser le bourgeon de marronnier : il est spécifique des congestions veineuses du petit bassin. En exagérant un peu, c'est comme s'il avait été créé pour lutter contre les hémorroïdes. Pour bien comprendre ce qui se passe, il est important de savoir que ce qu'on appelle « hémorroïdes » ou crise hémorroïdaire est une dilatation de la veine hémorroïdale située dans le rectum un peu à la manière des varices sur les jambes.

Il ne faut pas hésiter à l'utiliser en cure d'attaque à raison de 10 gouttes, 3 fois par jour pendant une grosse semaine, puis à adapter en fonction des symptômes. Cependant, chez une personne régulièrement sujette aux hémorroïdes, une cure plus longue permettra un travail de terrain efficace sur la durée.

Bien qu'arrivant en second choix, le macérât de sorbier peut également être utilisé en remplacement de celui de marronnier.

En général, les crises hémorroïdaires sont associées à des troubles digestifs type constipation, voire faiblesse hépatique. Le bourgeon de noyer, alors employé en petit dosage pour éviter d'entretenir une constipation, peut servir afin de travailler sur la sphère digestive et hépatique. La mauvaise activité hépatique impacterait la qualité du sang. C'est ainsi qu'il peut y avoir un lien entre les deux, le noyer stimule alors le foie et permet une détoxification du sang. De plus, ce macérât participe au rééquilibrage de la flore intestinale.

Sur un terrain à hémorroïdes, il ne faut pas laisser traîner une tendance à la constipation, non seulement cela crée une stase limitant la circulation sanguine au niveau du petit bassin, mais cela favorise en plus la réabsorption de toxines qui vont alors charger le sang.

LE PSYLLIUM BLOND CONTRE LA CONSTIPATION !

L'intérêt du psyllium, c'est qu'il forme un gel au niveau intestinal. Ainsi, de manière mécanique, il facilite le transit sans l'accélérer exagérément. Il est utilisé aussi bien en cas de diarrhées que de constipation.
Très doux pour les parois de l'intestin, c'est une bonne solution pour limiter la constipation en cas de crise hémorroïdaire. De plus il est prébiotique : il nourrit la bonne flore intestinale.

Si le marronnier et le noyer venaient à ne pas suffire, un troisième macérât peut intervenir : l'aulne. Ce dernier permet de fluidifier le sang et de lutter contre l'inflammation veineuse douloureuse, mais aussi l'inflammation intestinale s'il y en a.

LA CALOPHYLLE

Pour apaiser rapidement la zone sensible, il est possible d'appliquer l'huile végétale de calophylle. Elle est circulatoire et anti-inflammatoire.

La cellulite et les œdèmes

CHÂTAIGNIER – FRÊNE – NOISETIER

La cellulite se rapproche énormément d'un œdème, il y a dans les deux cas congestion du tissu lymphatique et inflammation entraînant une rétention locale d'eau. Dans le cas de la cellulite, précisément, cette congestion est créée par une pression due à une surcharge locale en cellules graisseuses qui bloquent en quelque sorte le système lymphatique et, du même coup, l'élimination des toxines, ce

qui entretient le problème puisqu'il y a alors encore plus de rétention d'eau et de stockage.

Le surdéveloppement de ces cellules graisseuses, les adipocytes, peut avoir des causes diverses qu'il faudra également prendre en charge : la surcharge alimentaire, le stress, un dérèglement hormonal, un excès d'acidité…

Le macérât de bourgeon de châtaignier, tonique lymphatique par excellence, présente l'avantage de décongestionner ces tissus et de relancer la circulation lymphatique, en même temps que la circulation veineuse qui, par effet d'entraînement et de détoxination, va améliorer l'activité lymphatique.

Le frêne lutte contre l'inflammation du système lymphatique et va aider à débloquer les toxines de ces tissus. En tant que diurétique, il favorise ensuite leur élimination rénale et surtout la prévention de l'installation de nouvelles toxines. De plus il favorise, grâce à son action biliaire, la bonne digestion des graisses et limite la surcharge graisseuse de l'organisme.

Enfin le noisetier soutient ces deux premiers macérâts avec son action de fond sur le système hépatique (assimilation des graisses) et les œdèmes. À noter que dans le développement forestier, le noisetier permet un changement de pH du terrain grâce à l'humus formé par ses feuilles. Ceci est très intéressant pour la cellulite qui se développe principalement sur un terrain (organisme, cette fois) acide.

Il est utile de souligner que ces trois végétaux possèdent déjà, dans leur façon de se développer, des liens les uns avec les autres.

En cas d'œdème, le même trio sera utilisé afin de tonifier le système lymphatique, lutter contre l'inflammation locale et activer le rein. Si l'œdème est dû à une faiblesse lymphatique, le châtaignier seul peut parfois suffire ; s'il est dû à un traumatisme, alors il vaut mieux privilégier le frêne qui possède une action anti-inflammatoire en stimulant les surrénales. Dans ce sens, il pourrait être remplacé par le

macérât de cassis, que l'on aura peut-être plus facilement à disposition chez soi pour les petites urgences.

COMMENT AIDER LE MOUVEMENT LYMPHATIQUE ?

Les vaisseaux lymphatiques n'ont pas de système permettant de faire remonter la lymphe, c'est notre mouvement et celui du sang qui vont le permettre. Il faut donc bouger nos tissus lymphatiques. Pour cela, deux actions à ajouter à la gemmothérapie :

• **Le massage :** sans forcément masser les jambes entières un massage des pieds, en particulier du dessus du pied, permettra de stimuler le système lymphatique. Certaines huiles essentielles, comme celle de cèdre de l'Atlas, permettront d'amplifier l'action lymphatique (attention cependant, cette huile essentielle est contre-indiquée en cas de grossesse, d'allaitement, d'épilepsie, d'antécédents de cancers hormonaux et chez les enfants, demandez conseil avant son utilisation).

• **L'activité :** même si vous restez raisonnable dans votre pratique sportive, vous n'y échapperez pas, un peu d'activité physique favorisera le drainage lymphatique. La marche active ou la natation sont les plus conseillées.

LA MICROCIRCULATION

On parle de microcirculation pour tous les réseaux de petits capillaires sanguins et ce ne sont pas forcément les mêmes extraits que l'on utilise pour chacun d'entre eux.

La couperose

GINKGO – MARRONNIER – NOYER

Le visage peut être touché par des troubles veineux, c'est la couperose. Elle désigne la dilatation de très petits vaisseaux cutanés, causant des rougeurs diffuses pouvant évoluer vers l'apparition plus nette de vaisseaux un peu plus gros en surface de la peau (comme de petites varicosités). Les rougeurs surviennent souvent avec la chaleur, une alimentation trop riche, l'alcool ou les émotions.

Elle dénote une mauvaise circulation, mais aussi des capillaires plus ou moins inflammés et sujets à l'oxydation. Ils sont hypersensibles à toutes les agressions qui peuvent arriver. Le macérât à utiliser en priorité est celui de ginkgo, l'un des meilleurs stimulants de la microcirculation qui limite en même temps l'inflammation et l'oxydation des microcapillaires. Il peut alors être associé au marronnier pour son action décongestionnante.

La qualité de notre sang dépend aussi du foie et alors le noyer est employé comme drainant hépatique et sanguin. Sa place devient prépondérante si la couperose évolue en acné rosacée pour son travail sur la sphère digestive et l'immunité qui devront alors être améliorées.

UNE CRÈME DE JOUR GEMMOTHÉRAPIQUE !

Outre leur ingestion, il est possible d'ajouter le ginkgo et le marronnier à une crème de jour.
Chaque matin, déposer une noisette de crème de jour dans le creux de votre main, y ajouter une goutte de chaque macérât, mélanger et l'appliquer sur le visage.

Les extrémités

GINKGO

Dans les problèmes d'extrémités anormalement froides ou chaudes, douloureuses, blanches ou au contraire rouges, c'est en général la microcirculation qui est à améliorer. Les petits vaisseaux des extrémités sont sujet à l'oxydation, il est important de les préserver pour que la situation puisse s'améliorer et surtout ne pas empirer.

Comme pour la couperose, c'est le ginkgo qui reste le plus indiqué dans ces problématiques et pour les mêmes raisons : microcirculation, lutte contre l'oxydation et contre l'inflammation des capillaires.

Les reins et les yeux

AIRELLE – MYRTILLIER – ARBRE DE JUDÉE

Ce sont des organes alimentés par des réseaux de très fins capillaires sanguins. Ce ne sont pas les seuls organes ainsi irrigués et les conseils gemmothérapiques qui les concernent pourraient donc s'appliquer à d'autres organes possédant le même type de réseau.

La préservation globale de ces capillaires passe par le myrtillier et/ou l'airelle qui préservent la souplesse et la tonicité de ces petits vaisseaux. L'airelle présente l'intérêt double de protéger ces capillaires des dépôts de cholestérol comme anti-athéromateux. La myrtille, de son côté, travaille aussi sur la glycémie, les personnes diabétiques étant particulièrement sujettes à ce type de troubles. En cas de risque de plaque d'athérome important, on ajoute le lilas.

À la suite de pathologies rénales, le réseau sanguin peut être défaillant, abîmé. Pour le revitaliser, on utilisera l'airelle et l'amandier. Le ginkgo ou l'aulne viendront s'ajouter comme stimulant de la reconstruction de vaisseaux sanguins.

Les petits vaisseaux de ces organes peuvent être sujets notamment à des thromboses, c'est-à-dire de petits caillots dont les dommages peuvent être très importants. Contre ceux-ci, on utilisera principalement l'arbre de Judée qui est spécifique dans la lutte contre les caillots dans les petits vaisseaux. Dans cette optique, nous pourrions aussi retrouver l'aulne ou le myrtillier.

LA CIRCULATION CÉRÉBRALE

Préserver le cerveau

OLIVIER – GINKGO – SORBIER – FIGUIER

Le macérât spécifique du bon état cérébral est sans aucun doute l'olivier : si son action principale se porte sur la bonne assimilation des corps gras, la conséquence de celle-ci bénéficie directement au

cerveau. En même temps qu'il le protège des plaques d'athérome, il favorise, grâce à la bonne utilisation des corps gras, sa construction et son bon fonctionnement. L'information est conduite le long des nerfs par une gaine d'acides gras appelée gaine de myéline. Il protège la personne âgée, ou celle dont le taux de cholestérol est important, des défaillances cérébrales.

Le conseil naturo

Pour favoriser la régénération nerveuse, vous pouvez associer à l'olivier des oméga-3 riches en DHA pour le cerveau. Ainsi, en plus de conduire ces graisses au bon endroit, vous en apportez des quantités plus importantes.

Pour assurer l'activité cérébrale, le ginkgo, en stimulant la microcirculation cérébrale, aura son intérêt sur la concentration et les fonctions cognitives.

Enfin, en cas de traumatisme cérébral, on utilise le sorbier et le figuier : le figuier, car il favorise la récupération suite à un hématome intracrânien, le sorbier, car il aide à la résorption de congestion de liquide cérébral. Éventuellement, le ginkgo peut être ajouté afin de stimuler la reconstruction du système de capillaires cérébraux.

Les maux de tête

AULNE – GINKGO – POMMIER

La gemmothérapie peut être très utile dans la prise en charge des maux de tête. Le macérât privilégié est celui d'aulne. Il regroupe les différentes propriétés attendues : fluidifiant sanguin, anti-inflammatoire et antispasmodique vasculaire. Il est possible de lui ajouter, suivant les besoins, d'autres macérâts : le ginkgo, par exemple, pour la microcirculation cérébrale et sa lutte contre l'oxydation. Il peut être particulièrement utile pour le sportif qui souffre d'ischémie cérébrale pendant l'effort (le manque d'apport sanguin et d'oxygène provoquant des maux de tête).

Le pommier présente un grand intérêt, lui aussi, puisqu'il calme le spasme vasculaire, notamment cérébral. Il peut être utilisé dans tous les cas, mais lorsque les maux de tête sont associés à des troubles du cycle chez la femme, une place doit absolument lui être accordée puisqu'il agit aussi comme régulateur hormonal.

Les maux de tête peuvent également être fortement liés au foie, ils se déclenchent alors suite à un repas trop lourd, un excès de stress, de colère ou de fatigue. Souvent, les maux de tête hépatiques commencent dans la nuque et remontent jusqu'à l'œil, ils peuvent aussi être associés à un blocage du cou et de l'épaule à droite (c'est simplement lié au réseau nerveux inflammé par le foie).

L'extrait de jeunes pousses de romarin est dans ce cas à associer à l'aulne. Ce type de symptômes démontrant une fragilité hépatique, une cure serait utile.

Artérite de Horton

CORNOUILLER

Pour ce cas particulier qui désigne une inflammation de certains vaisseaux à commencer par les artères temporales, on préconise les extraits de cornouiller afin de lutter contre l'inflammation et favoriser la réparation des parois artérielles.

Les bourdonnements d'oreilles

GINKGO – SORBIER

Voilà une problématique dont la prise en charge n'est pas simple et les causes multiples. Les approches gemmothérapiques partent du postulat d'une mauvaise circulation au niveau de l'oreille ou d'une accumulation de liquide cérébral. Ce peut être le cas et c'est souvent ce qui est tenté en premier, mais ce n'est pas toujours la solution. La piste mécanique doit aussi être envisagée, la consultation d'un ostéopathe peut également être utile.

Les extraits de ginkgo pour la microcirculation, et de sorbier afin de drainer une possible accumulation de liquide cérébral, seront employés en cure longue sur trois mois avant d'évaluer l'intérêt ou non d'une poursuite en entretien.

LA FORMULE SANGUINE

Les plaquettes

CHARME

Lorsque le taux de plaquettes est trop bas, que ce soit suite à un traitement ou à une maladie d'ordre génétique, on peut employer le charme en cure longue.

En accompagnement secondaire, car son emploi est moins facile à maîtriser, le tamaris est aussi envisageable.

Pour l'un comme pour l'autre, il est nécessaire d'effectuer des contrôles réguliers du taux de plaquettes.

La fluidité du sang

AULNE – CORNOUILLER – CITRONNIER – AMANDIER

Nous avons vu de nombreux fluidifiants sanguins, parmi lesquels nous retiendrons principalement : l'aulne, le citronnier et l'amandier, qui peuvent être utilisés ensemble. C'est très souvent l'un d'eux qui est choisi et associé à un autre extrait dans un esprit de synergie autour d'une problématique spécifique.

Le cornouiller présente la particularité de réguler la coagulation sanguine.

L’anémie

NOISETIER – SAPIN PECTINÉ – FIGUIER

Afin de stimuler les productions de globules rouges, on emploie le macérât de noisetier ou celui de sapin pectiné, en cure longue pour l’un comme pour l’autre. Ils répondent à une anémie par manque de globules rouges.

En cas d’anémie ferriprive, par manque d’assimilation du fer (ou manque de consommation, mais c’est alors autre chose), il faut penser au bourgeon de figuier : son travail sur la muqueuse intestinale permet une meilleure assimilation. D’autant qu’une muqueuse en mauvais état peut être le lieu de microhémorragies entraînant une perte de fer.

Le conseil naturo pour l’assimilation du fer

Certains aliments bloquent l’assimilation du fer. En cas d’anémie, il faut les consommer hors des repas et/ou d’une complémentation en fer.
Ce sont des aliments riches en tanins : le thé noir, le café, le vin rouge, pour les plus courants.

Chez les enfants, c’est l’association de l’églantier et du sapin pectiné qui est privilégiée pour lutter contre l’anémie.

Les globules blancs

VIGNE – BOULEAU PUBESCENT

En cas de leucopénie (manque de globules blancs), l’idéal est d’associer le macérât de bourgeons de bouleau pubescent à celui de vigne rouge. Ce sont les deux extraits qui régulent les productions de globules blancs. Ils fonctionnent fort bien ensemble, mais s’il en est un à privilégier de manière générale, ce sera la vigne (*vitis vinifera*).

CHAPITRE 3
LE SYSTÈME CARDIAQUE

QUELQUES MACÉRÂTS DE GEMMOTHÉRAPIE SPÉCIFIQUES

Aubépine

Elle possède un effet normotenseur, elle régule la tension et travaille aussi bien en cas d'hypertension que d'hypotension. Dans l'hypotension, elle est utilisée en petits dosages (5 gouttes par prise). Calmante et sédative, elle est tout particulièrement utile en présence de dysfonctionnements nerveux se répercutant sur le cœur. L'aubépine améliore également la force contractile du myocarde, le muscle cardiaque.

Cornouiller sanguin

Son action cardiaque est polyvalente : il est non seulement excellent comme draineur cardiaque et coronarien, ainsi que régulateur de la fluidité sanguine, mais aussi anti-inflammatoire du cœur et des

coronaires. De plus, le cornouiller aide à lutter contre les plaques d'athérome et favorise la réparation des tissus cardiaques.

Maïs

C'est le grand cicatrisant du cœur : il stimule sa régénération et son irrigation. Il intervient pour limiter les séquelles de tout défaut d'irrigation du cœur, comme c'est le cas lors d'un infarctus par exemple. Le cœur sera mieux réparé et les risques de récidives seront limités.

Lilas

Il favorise la dilatation des coronaires et aide à éliminer les plaques d'athérome, particulièrement sur ces dernières.

Aulne

C'est un généraliste, un peu comme le cornouiller. Il exerce une action sur la coagulation, mais uniquement dans le sens de la fluidification, et il est anti-inflammatoire du cœur, des artères et des veines. L'aulne calme les spasmes des vaisseaux sanguins et il stimule l'angiogenèse, c'est-à-dire le développement de nouveaux tissus vasculaires lorsque c'est nécessaire.

Peuplier

Il est fluidifiant sanguin et lutte contre les thromboses qui sont des formations de caillots sanguins. Il est plus spécialement utilisé lorsque ces caillots se forment au niveau des artères des jambes, entraînant ce qu'on appelle l'artérite des membres inférieurs.

Citronnier

C’est un fluidifiant sanguin, il exerce également une activité calmante des palpitations cardiaques.

Olivier

Hypotenseur, son action se porte essentiellement sur le foie, il diminue le taux de cholestérol. L’olivier permet aussi de lutter contre la formation de plaques d’athérome et le durcissement des parois vasculaires qui pourrait y être associé. Il présente un intérêt particulier dans les troubles vasculaires qui impactent le fonctionnement du cerveau parce qu’il va favoriser l’utilisation cérébrale des corps gras. Enfin, il est fluidifiant sanguin.

Amandier

Ce macérât est fluidifiant sanguin, mais également hypotenseur. L’amandier lutte, tout comme l’olivier, contre les excès de cholestérol, la formation de plaques d’athérome ainsi que la sclérose des parois des vaisseaux. Il exerce en parallèle un rôle anti-inflammatoire et cicatrisant des coronaires.

Arbre de Judée

Il est fluidifiant et anti-inflammatoire des artères, mais surtout très réputé comme antithrombotique pour les petits vaisseaux. Autrement dit, il limite la formation de caillots au niveau des petits organes.

Noisetier

Remède de différents types de durcissement de tissus, les poumons, mais aussi le cœur et les artères. Ce lien cœur/poumons sur un même macérât peut présenter un grand intérêt, les deux fonctions étant interdépendantes en termes d'apport d'oxygène aux organes.

RAPPEL EN CAS DE PRISE DE FLUIDIFIANTS SANGUINS

Comme précisé dans la deuxième partie de cet ouvrage, pour chaque macérât unitaire, en cas de prise de fluidifiants sanguins, l'utilisation des macérâts qui exercent eux aussi une action fluidifiante nécessitent un suivi médical.
Sont concernés ici : l'amandier, l'aulne, l'arbre de Judée, le citronnier, le cornouiller, l'olivier et le peuplier.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRINCIPAUX BESOINS AU NIVEAU CARDIAQUE											
	Aubépine	Cornouiller	Maïs	Lilas	Aulne	Peuplier	Citronnier	Amandier	Olivier	Arbre de Judée	Noisetier
Fluidifiant		X			X	X	X	X	X	X	
Hypotenseur	X							X	X		
Anti-inflammatoire		X			X	X				X	
Régénérant		X	X		X						X
Antiathérome		X		X				X	X		
Nettoie		X								X	

LES VARIATIONS DE TENSION

Hypotension

AUBÉPINE – CASSIS – CHÊNE

En cas d'hypotension, nous allons chercher à régulariser le rythme. Pour cela, c'est bien l'aubépine qui va être employée puisque qu'elle normalise la tension. Il est aussi possible que l'organisme soit en baisse de vitalité, qu'il ait besoin d'être remonté dans ses productions hormonales qui ont un impact sur la tension, notamment celles produites au niveau des glandes surrénales. Les bourgeons de cassis et de chêne permettent d'agir à ce niveau.

S'il faut choisir entre les deux en cas de faiblesse rénale globale, on préférera le cassis. En revanche, en cas de fatigue générale ou de surmenage, ce sera le chêne.

En dehors de ces observations spécifiques, l'aubépine est préférentiellement associée au chêne. Ces deux arbres se développent sur le même type de terrain qu'ils améliorent et font évoluer. En phytothérapie, leur synergie est naturellement plus intéressante.

Le petit + aroma

L'huile essentielle de pin sylvestre peut être appliquée sur le milieu du dos afin d'activer elle aussi les surrénales. Elle est hypertensive.
Cela permettra une action rapide dès que la cure de gemmothérapie commence.
Utilisation : 6 gouttes dans un peu d'huile végétale, matin et midi, pendant 1 semaine.
Attention ! En cas d'insuffisance rénale, son utilisation nécessite les conseils d'un professionnel.

Hypertension

AUBÉPINE – OLIVIER – GENÉVRIER

Lorsque, à l'inverse la tension est trop élevée, l'aubépine sera bien entendu utilisée, car elle possède une belle action régulatrice d'autant que l'hypertension peut souvent avoir des causes nerveuses. Il n'est

pas rare que la tension augmente en cas de stress, d'angoisse ou de choc émotionnel. L'aubépine peut alors être suffisante seule.

Une tension élevée peut aussi être liée à un taux de cholestérol trop important et à la possible présence de plaques d'athérome. Dans ce cas-là on pourra associer le bourgeon d'olivier et celui d'amandier puisque ces deux macérâts hypotenseurs travaillent sur le cholestérol et limitent les formations de plaques d'athérome. Si l'on doit choisir entre les deux, l'observation de la phytosociologie de ces différents arbustes fait préférer l'amandier à l'olivier.

Au besoin, le genévrier pourra également faire partie des remèdes à utiliser en tant que draineur puissant du foie et des reins. Il agit ainsi sur le cholestérol, mais aussi comme diurétique s'il y a une faiblesse métabolique de l'organisme sur ces fonctions d'élimination. En dehors du cholestérol, l'hypertension peut être associée à un volume d'eau insuffisamment évacué par le rein : l'eau reste dans le sang, le volume sanguin est alors plus important et la pression dans le réseau (la tension) augmente.

En période de ménopause, un macérât en particulier peut être utile : le pommier. Non spécifique de la sphère cardiaque, il est tout de même hypotenseur, propriété à laquelle s'ajoute la régulation hormonale qu'il opère. Il est ainsi spécifiquement utile dans l'hypertension de la ménopause.

Le petit + aroma

C'est l'huile essentielle d'ylang ylang qui peut être d'une grande aide lorsque la tension nécessite d'être abaissée rapidement. La gemmothérapie prendra le relais pour un travail sur la durée.
Utilisation : 3 gouttes dans le pli de chaque coude, à renouveler 3 fois dans la journée si la tension ne diminue pas.

LES VARIATIONS DE RYTHME CARDIAQUE

Palpitations, tachycardie, arythmie

AUBÉPINE

Ces différents troubles relèvent tous d'une anomalie du rythme ou de la puissance du cœur. Lors de palpitations, le battement cardiaque est perçu de manière intense alors que normalement nous ne le discernons pas sans prendre notre pouls. Elles peuvent survenir à cause d'un dysfonctionnement cardiaque. La tachycardie correspond à une augmentation du rythme cardiaque, l'arythmie quant à elle constitue une alternance entre des battements trop lents et trop rapides.

C'est encore une fois l'usage de l'aubépine, notre régulatrice cardiaque, que l'on privilégiera. Si le citronnier a lui aussi un effet sur les palpitations, ce sont plus fréquemment le tilleul et/ou le figuier qui vont être associés à l'aubépine pour la soutenir sur la composante nerveuse de ces différentes problématiques. Le tilleul est plus sédatif et antispasmodique, assez utile chez l'hypernerveux ; le figuier, lui, régule le système nerveux encore plus en amont avec une action sur toute la chaîne de messagers nerveux.

Le conseil naturo : du magnésium !

Le lien est fort avec le système nerveux pour ces problématiques de rythme cardiaque qui peuvent également être associées à une tendance à la spasmophilie. La prise de magnésium en même temps que la cure de gemmothérapie potentialisera l'action et l'efficacité des bourgeons.
Le magnésium est nécessaire à une régulation efficace du fonctionnement de notre système nerveux. Il impactera aussi l'aspect spasmodique de ces problématiques.

LE CŒUR

L'infarctus

MAÏS – AUBÉPINE – CORNOUILLER

Même si la prise en charge est médicale après un infarctus, différents macérâts de gemmothérapie peuvent accompagner la récupération et limiter les risques de récidives.

C'est le trio : maïs, aubépine et cornouiller qui est le plus intéressant. Le maïs pour améliorer la cicatrisation des tissus abîmés, l'aubépine afin d'aider le muscle cardiaque à retrouver sa force après ce choc qui l'affaiblit énormément, et enfin le cornouiller à la fois fluidifiant sanguin, anti-inflammatoire et régénérant des tissus cardiaques. Si l'infarctus est ancien et que le cœur n'a pas bien récupéré, le macérât d'aulne est alors utilisé à la place du cornouiller, mais encore associé au maïs et à l'aubépine.

Une cure longue sur trois mois, avec poursuite en entretien sur un an est nécessaire.

Par la suite, afin de prévenir d'un nouvel infarctus, l'association du cornouiller et du lilas conviendra afin de désobstruer les coronaires d'éventuelles plaques d'athérome – des dépôts de cholestérol – et de faciliter leur dilatation. Ce peut être intéressant dans le cas d'un fort risque d'infarctus diagnostiqué. La prise de ces extraits rentre alors dans un protocole d'accompagnement long, il est possible d'envisager une prise 10 jours par mois sur du très long terme à raison de 5 gouttes du mélange matin et soir. Sans oublier que le dosage peut être modulé en fonction de la réponse de chaque organisme, et qu'il faut rester vigilant, au besoin avec un suivi médical, en cas de prise d'anticoagulants pour certains extraits.

Après une opération cardiaque

CORNOUILLER

De manière à faciliter la récupération après une opération du cœur, c'est le cornouiller sanguin qui est utilisé de façon à favoriser la régénération des tissus et limiter leur inflammation postchirurgie. L'avantage du cornouiller est son aspect régulateur de la coagulation qui, en général, permet son utilisation en toute sécurité, sans risque hémorragique. Il est indiqué en cas d'hémorragie, comme en cas de caillots.

Baisse de capacité cardiaque ou besoin accru

AUBÉPINE – NOISETIER

Chez la personne âgée, cela peut se traduire par un essoufflement précoce : le cœur ayant du mal à garder le rythme pour assurer l'apport d'oxygène par le sang, le cerveau ordonne au poumon de fonctionner plus vite pour apporter plus d'oxygène. Le rythme respiratoire s'accélère.

Ce peut aussi être le besoin d'un sportif qui se rendrait compte que son cœur a du mal à suivre l'intensité de l'effort et qui se trouverait rapidement essoufflé. Ce schéma peut se présenter lorsqu'on reprend le sport après des arrêts assez longs, de plusieurs années parfois. Le cœur a perdu son entraînement (mais oui, cela revient !), en revanche, le cerveau est persuadé de pouvoir toujours faire les mêmes efforts qu'auparavant, mais le cœur n'arrive pas à suivre.

Pensez à l'aubépine pour pallier ce genre de situation : elle augmente la force contractile du cœur et améliore sa puissance durant l'effort sportif (ou non sportif d'ailleurs, chez une personne âgée le simple fait de monter quelques marches peut déjà être un effort conséquent). Le noisetier serait un bon complémentaire de l'aubépine, il travaille sur le cœur mais aussi et surtout il restaure la capacité respiratoire lorsque les tissus pulmonaires ont perdu en vitalité. Ce duo peut vraiment aider à retrouver une meilleure

capacité d'oxygénation, d'autant que le noisetier stimule les productions de globules rouges qui peuvent également interférer dans le bon transport de l'oxygène s'il y a carence.

LES CORONAIRES

Ce sont des petites artères qui débouchent de l'aorte et permettent d'irriguer directement le cœur, elles sont essentielles pour son bon fonctionnement.

Un bon drainage

CORNOUILLER SANGUIN

De temps en temps chez une personne sensible côté cœur ou avec un cholestérol haut depuis plusieurs années, un drainage du cœur peut être utile et permettre de le maintenir en bonne santé. Mais l'adoption de certaines règles d'hygiène de vie est, elle aussi, indispensable à la préservation cardiaque. On peut compter sur le cornouiller sanguin pour réaliser cette action de prévention au niveau cardiaque.

En cas de plaques d'athérome

LILAS

Pour favoriser l'élimination de plaques d'athérome mises en évidence au niveau des coronaires, il est nécessaire d'utiliser le lilas. Si on a du temps devant soi, on l'utilisera en cure longue, puis en entretien sur un an, ce qui pourra éviter une opération. Concernant l'utilisation du macérât de lilas, il est nécessaire de commencer en tout petit dosage pour augmenter progressivement comme cela est indiqué dans sa description complète (*cf.* partie 2).

Contre les thromboses

AULNE

L'aulne est le macérât employé afin de limiter le risque de formation de caillots au niveau cardiaque, mais aussi de manière plus générale dans tout l'organisme.

S'il y a inflammation…

AULNE – CORNOUILLER

Dans les inflammations des coronaires appelées coronarites, l'idéal est d'associer l'aulne et le cornouiller, les deux anti-inflammatoires du cœur.

L'INTÉRÊT DES OMÉGA-3 POUR LE CŒUR

L'apport d'oméga-3 concentrés en EPA passe par les compléments alimentaires pour avoir des dosages importants qui viendraient soutenir les apports d'oméga-3 alimentaires qui demandent une dégradation par l'organisme parfois plus ou moins effective.
Pour le cœur, c'est ceux qui contiennent beaucoup d'EPA qui doivent être privilégiés. Ils complètent bien l'action de la gemmothérapie, favorisant à la fois la réparation des tissus, la lutte contre leur inflammation et celle contre le cholestérol et ses dépôts.

IL FAUT AUSSI PENSER AU CHOLESTÉROL

Le cholestérol est largement mis en cause dans les troubles cardiaques. Si la première intention va sur le cœur, il faut aussi intégrer un travail contre le cholestérol et surtout les risques qui lui sont associés.
Le plus dangereux n'étant pas forcément le cholestérol lui-même, mais les agrégations de celui-ci qui peuvent se créer. Ces dépôts dépendent plus souvent de l'inflammation et de l'oxydation générale de l'organisme que du taux de cholestérol. Par exemple, avec un taux similaire de cholestérol, un fumeur aura plus de risque de formation de plaques d'athérome…
Il convient en cas de troubles cardiaques de rapidement prendre en charge cette facette-là. Par l'adoption d'une hygiène de vie adaptée, il est certain que la phytothérapie peut aussi être utile. Vous trouverez dans la partie sur le système digestif et le métabolisme les possibilités proposées par la gemmothérapie. Cela fera partie de la prise en charge du terrain dans les troubles cardiaques.

CHAPITRE 4
LE SYSTÈME UROGÉNITAL

QUELQUES BOURGEONS SPÉCIFIQUES

Frêne

Diurétique majeur, le frêne active le fonctionnement du rein. C'est un très bon diurétique, il facilite l'élimination de certains déchets traités par le rein comme l'urée et l'acide urique. Il est indiqué dans l'insuffisance rénale légère et les calculs rénaux. Le frêne exerce une action anti-inflammatoire par le biais des surrénales.

Cassis

Stimulant des corticosurrénales et du rein, il active également l'élimination rénale. Indiqué dans les calculs et l'insuffisance légère, son action sur le rein est proche de celle du frêne. Il est lui aussi anti-inflammatoire.

Bruyère

Drainante rénale et diurétique, elle active le rein en même temps qu'elle le nettoie en profondeur. Elle exerce également une action anti-infectieuse et anti-inflammatoire. La bruyère induit également une régénération tissulaire des reins et de la vessie qui permet une réparation particulièrement à la suite d'infections chroniques.

Aulne

Il est intéressant sur la sphère urinaire comme anti-inflammatoire et pour son pouvoir bactériostatique, y compris lors de troubles chroniques avec une infection latente.

Genévrier

C'est un draineur hépato-rénal assez puissant. Il permet d'activer de manière intense l'élimination des toxines des reins et/ou de la vessie, il est indiqué dans les cystites aiguës. Il inhibe entre autres la croissance d'*Escherichia Coli*, bactérie en cause dans la majorité des infections urinaires aiguës.

Bouleau pubescent, bourgeons

Draineur doux mais profond, le bourgeon de bouleau permet un travail rénal même sur les organismes les plus affaiblis. Le reste de son activité, très large, permet une prise en charge complète lors de symptômes multiples.

Bouleau pubescent, chatons mâles

Les chatons mâles sont stimulants sexuels chez l'homme.

Chêne

Stimulant polyendocrinien, il aide à remonter les personnes épuisées particulièrement suite à un stress chronique, un *burn-out*, une période de surmenage. Au niveau hormonal, il stimule les productions de testostérone. Il ne se contente pas d'être un tonique physique, il est aussi un tonique intellectuel.

Séquoia

Tonique physique, intellectuel et sexuel, c'est l'antivieillissement masculin par excellence. Il augmente l'activité des testicules, la production de spermatozoïdes et de testostérone. Le séquoia est le bourgeon conseillé en cas de faiblesse sexuelle, notamment chez l'homme âgé. C'est aussi un décongestionnant et anti-inflammatoire prostatique.

Airelle

Elle travaille la sphère urogénitale entière, à la fois urinaire et hormonale. À l'image du séquoia pour l'homme, l'airelle est l'antivieillissement féminin : elle stimule le fonctionnement des ovaires, est œstrogène-like et limite la densification des ovaires et de l'utérus. En même temps, elle est désinfectante urinaire, protectrice du rein, régénérante et régulatrice de la fonction urinaire.

Framboisier

Grand régulateur hormonal, il exerce un rôle à la fois d'activation et d'inhibition des œstrogènes et de la progestérone, suivant ce qui est nécessaire pour l'organisme. C'est un macérât assez largement étudié. Il est indiqué dans tous les dérèglements hormonaux, son action touche aussi le muscle utérin dont il calme les spasmes. L'étude de ses

principes actifs isolés a montré, pour certains d'entre eux, des propriété antitumorales.

Pommier

Troisième extrait hormonal pour la femme, le pommier stimule les productions de progestérone. Il ne se contente cependant pas de cela puisqu'il facilite également l'élimination hépatique des hormones stéroïdiennes (dont font partie les œstrogènes et la progestérone). C'est aussi un diurétique.

Ronce

Extrait du vieillissement et durcissement des tissus, elle est indiquée contre les fibromes et très utile à la ménopause pour limiter l'ostéoporose.

Romarin

Si sa place ici n'est pas évidente à première vue, ce sont ses propriétés régulatrices sur toute la chaîne endocrinienne faisant de lui un régulateur hormonal qui nous intéressent. Il favorise aussi la réparation de la muqueuse intestinale, ce qui ne manque pas d'utilité dans les troubles auto-immuns et inflammatoires chroniques.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRINCIPAUX BESOINS AU NIVEAU UROGÉNITAL												
	Framboisier	**Airelle**	**Pommier**	**Séquoia**	**Bouleau bourgeons**	**Bouleau chatons**	**Chêne**	**Bruyère**	**Cassis**	**Frêne**	**Aulne**	**Genévrier**
Active le rein		X	X		X			X		X	X	X
Antilithiasique		X			X			X		X	X	X
Augmente la testostérone				X		X	X					
Augmente les œstrogènes		X										
Augmente la progestérone			X									
Régule les hormones	X						X					
Activité prostatique		X		X				X	X	X		

LA VESSIE ET LES REINS

Augmenter l'activité d'élimination du rein

CASSIS – FRÊNE – GENÉVRIER – BOULEAU – BRUYÈRE

Différents extraits à l'activité diurétique vont permettre de stimuler le rôle d'élimination des reins. Ils sont utiles pour éliminer des excès d'eau, favoriser le drainage des acides ou d'autres toxines ou en cas

d'insuffisance rénale légère. En revanche, il ne conviendrait pas de les utiliser en cas d'insuffisance rénale sévère pour laquelle la personne est dialysée.

Nos outils gemmothérapiques sont ici le frêne et le cassis dont les actions sont similaires. Tous deux sont de bons diurétiques.

Le genévrier présente l'intérêt d'être à la fois draineur hépatique et rénal d'où son intérêt dans les cures détox durant lesquelles il faut, en même temps que l'on draine les toxines hépatiques, favoriser leur élimination rénale de manière à ce qu'elles sortent définitivement de l'organisme. Ainsi son travail est complet, mais il est puissant et en cela ne convient pas à tout le monde.

Le bouleau pubescent ou verruqueux peut lui aussi être utilisé. Également reminéralisant, on le préconise pour une élimination des acides tissulaires de la peau, des muscles… L'avantage du bouleau est sa grande douceur, il est beaucoup mieux toléré que le cassis, le frêne ou le genévrier qui activent plus intensément le drainage. Ce critère est à prendre en compte chez les personnes âgées ou fragiles.

La bruyère, encore peu connue en gemmothérapie, est un autre diurétique surtout utilisé dans un but de désacidification en cas de troubles chroniques urinaires puisqu'elle est aussi anti-inflammatoire et régénérante des tissus rénaux et de la vessie.

Le conseil naturo

Pensez bien à boire pendant une cure de drainage rénal pour booster son efficacité !

Les infections urinaires

AULNE – AIRELLE – BRUYÈRE

Lors d'une infection urinaire aigüe, la gemmothérapie ne sera pas suffisante. Cependant, elle peut accompagner un anti-infectieux puissant comme ceux que l'on trouve en aromathérapie. Elle vient

compléter cette action anti-infectieuse avec l'aulne et l'airelle, deux anti-infectieux en gemmothérapie au niveau intestinal et urinaire. L'aulne exerce de plus une action anti-inflammatoire qui n'est pas négligeable, l'inflammation des muqueuses causant les douleurs caractéristiques de la cystite. L'airelle va protéger et favoriser le drainage des reins et de la vessie, les agents infectieux seront ainsi plus vite éliminés.

Pour une élimination rénale plus puissante encore on peut ajouter à ces deux extraits celui de genévrier qui draine puissamment le rein et inhibe la croissance d'*Escherichia Coli*.

L'idéal est de prendre ces bourgeons en cure active au dosage maximum pendant la durée de l'infection en complément d'huiles essentielles, puis de les continuer encore une semaine après.

Le petit + aroma !

L'huile essentielle d'hélichryse faradifani (à ne pas confondre avec les autres hélichryses) est peu connue, mais assez efficace dans les problématiques de cystite :
• 4 gouttes dans un peu d'huile en friction sur le bas-ventre et le bas du dos.
À utiliser de manière préventive en cas de cystite récidivante (3 applications/semaine), mais aussi lorsque la cystite est déclarée (4 à 6 applications/jour).

Le problème des cystites est la faiblesse sur cette zone urinaire qui s'installe dans la durée, lesquelles se répètent fréquemment. Si on parle alors de cystites chroniques, l'aulne et l'airelle restent les deux outils principaux contre elles. Il existe cependant souvent une corrélation entre acidité digestive et cystite chronique. La bruyère, excellente désacidifiante, anti-inflammatoire et régénérante des tissus du système urinaire trouve sa place au côté de ces deux macérâts dans les troubles chroniques. Très souvent les tissus sont dégradés par l'inflammation quasi constante, parfois même l'agent infectieux a été éliminé mais l'inflammation reste, causant des symptômes similaires à une infection car la paroi de la vessie est trop abîmée.

D’autres extraits pourraient trouver leur place contre les cystites. Le choix s’est porté sur ceux cités ici pour leur diversité d’action sur la sphère urinaire et l’intérêt de leur association pour faire synergie. Ce sont trois végétaux qui poussent sur le même type de terrain, il est très fréquent de trouver l’airelle et la bruyère ensemble dans la lande qui va progressivement être recolonisée par le bouleau, suivi de près par l’aulne afin d’évoluer de nouveau vers un stade forestier.

D’ailleurs le bouleau, avec son travail global sur la totalité de l’organisme et son rôle sur l’élimination des acides, est assez approprié, surtout si l’organisme est affaibli de manière générale et que d’autres troubles sans liens apparents sont présents. Rappelons que le bouleau permet un premier nettoyage.

Il est à noter que les bourgeons d’aulne et d’airelle interviennent aussi sur les séquelles d’infections urinaires, l’aulne au niveau de la muqueuse de la vessie, l’airelle, quant à elle, est régénérante rénale.

Les calculs rénaux

BRUYÈRE – FRÊNE

Pour favoriser l’élimination des calculs et éviter leur formation, on utilise des drainants rénaux, antilithiasiques (les lithiases n’étant ni plus ni moins que des calculs rénaux) et désacidifiants. Pour ce faire, plusieurs extraits s’offrent à nous : le bouleau, le frêne, l’airelle, le genévrier, la bruyère et le cassis.

Pour des petits calculs ou en usage préventif, la bruyère est assez spécifique de la sphère rénale et elle est active sur tous les types de calculs, d’où son intérêt particulier. De plus, elle lutte contre l’inflammation rénale.

Le frêne possède une activité litholytique importante sur les calculs rénaux à laquelle s’ajoute une action anti-inflammatoire, via les surrénales, différente et complémentaire de celle de la bruyère. Le cassis a une action assez proche du frêne comme extrait multitâche,

c’est bon à savoir car il y a plus de chances qu’on l’ait déjà en stock à la maison.

Différents extraits pourraient également servir si d’autres symptômes sur lesquels ils travaillent s’ajoutent à la problématique des calculs. Par exemple : une surcharge digestive et hépatique pour le genévrier, des troubles hormonaux répondant aux besoins de l’airelle ou encore un terrain général très affaibli qui appellerait à l’utilisation du bouleau.

En cas de crise aiguë, l’usage de la gemmothérapie est possible avec ces mêmes bourgeons, de manière à accompagner la dissolution et l’évacuation du calcul. Les douleurs en crise aigüe étant assez intenses, l’action anti-inflammatoire du frêne et de la bruyère sera plus qu’utile. Il faut cependant être prudent en cas d’obstruction totale, car ils sont tous diurétiques, ce qui pourrait créer une surcharge urinaire en cas d’obstruction.

Incontinence et vessie hyperactive

AIRELLE

L’action de l’airelle sur la muqueuse de la vessie, régénérante et revitalisante, permet d’agir sur des dérèglements de celle-ci chez la personne âgée, mais aussi suite à des cystites qui auraient, par inflammation de la vessie, entraîné une incontinence.

Même sans incontinence, une vessie qui demanderait trop souvent à être vidangée, pour de petites quantités, peut bénéficier de l’action de l’airelle. Ce peut être une problématique chez l’homme notamment, liée à la prostate, sans qu’il y ait forcément une tumeur. Encore une fois, l’airelle répond à ce besoin.

Pour cette utilisation, il faut prendre l’airelle en cure longue.

LA FEMME

De (trop) nombreuses femmes souffrent de troubles hormonaux sans savoir qu'il existe différentes possibilités d'accompagnement de ces maux. Il n'est pas « normal » d'avoir des douleurs au moment de ses règles, des symptômes gênants à la ménopause… Cela montre un dérèglement du système hormonal et il existe tout un arsenal gemmothérapique maintenant largement éprouvé qui mérite d'être essayé, étant donné l'impact de ces symptômes sur le quotidien.

D'autant plus que le stress auquel nous sommes actuellement soumis et les nombreux perturbateurs endocriniens qui nous polluent laissent entrevoir une augmentation de ces types de troubles.

Les troubles du cycle féminin

FRAMBOISIER – POMMIER

Nos deux grands extraits à action hormonale sont le framboisier et le pommier. Le framboisier régule à la fois œstrogènes et progestérone en même temps qu'il exerce une action myorelaxante sur l'utérus, c'est-à-dire décontractante afin de limiter les spasmes douloureux. Le pommier, de son côté, stimule les productions de progestérone, calme également les spasmes utérins et, propriété remarquable, favorise la détoxification hépatique des hormones.

Le petit + aroma !

Pour soulager les spasmes utérins rapidement, vous pouvez utiliser une huile essentielle :
• le basilic tropical : grand antispasmodique reconnu contre les douleurs du syndrome prémenstruel.
À appliquer sur le bas-ventre, 4 gouttes dans un peu d'huile végétale, 3 à 6 fois par jour.

Les troubles du cycle féminin englobent : les dérèglements de rythme (trop court, trop long, irrégulier), le syndrome prémenstruel avec ses douleurs au bas-ventre ou encore l'irritabilité quelques jours avant les règles, les règles trop ou pas assez abondantes. Tous signalent un

besoin pour le corps de réguler les productions hormonales. Sont cités ici les maux les plus courants, mais tout ce qui serait cyclique et collé au rythme du cycle féminin peut potentiellement être amélioré par la régulation hormonale.

Pour certaines problématiques il est possible de cibler directement l'utilisation de l'un ou l'autre de ces deux bourgeons. Ainsi, en cas de retard de développement du fonctionnement hormonal chez la jeune fille, c'est le framboisier qui peut être utilisé seul. Pour les douleurs mammaires, signe d'un manque de progestérone (ou d'un excès d'œstrogène, l'important étant l'équilibre entre les deux), c'est le pommier qui est privilégié.

Concernant les maux de tête menstruels, le pommier est idéal. Il possède une action hormonale puisqu'il travaille sur la détoxification hépatique des hormones qui peuvent entraîner une surcharge du foie en cause dans les maux de tête de ce type. Le pommier agit aussi sur les spasmes vasculaires, il a donc une action globale sur ces maux de tête, il prend en compte de nombreux facteurs.

UTILISATION DU FRAMBOISIER ET DU POMMIER EN RÉGULATION HORMONALE

Pour ce travail, la prise de ces deux macérâts demande à être « organisée » :
• Faire une première cure de 3 mois avant de pouvoir évaluer l'efficacité ou non de ces extraits ; le cycle d'une femme durant en moyenne 28 jours, il ne peut pas être complètement régulé en 30 jours.
• Le framboisier doit être pris les 15 premiers jours du cycle : 10 gouttes matin et soir ;
le pommier du 15e au dernier jour du cycle à raison de 10 gouttes matin et soir.
Le premier jour du cycle étant le premier jour des règles.
Cette alternance permet de respecter le rythme de production hormonale et simplement de le soutenir ou le réguler.

Vaginites et leucorrhées

FRAMBOISIER – ORME – BRUYÈRE

Outre la régulation hormonale indispensable dans ce type de trouble au minimum avec le macérât de framboisier en fond, il est possible d'utiliser le macérât d'orme comme draineur des muqueuses. Souvent vaginites et leucorrhées sont des faiblesses de terrain liées à une muqueuse déséquilibrée et/ou intoxinée plus sensible aux infections chroniques, entraînant une inflammation vaginale, une vaginite et des pertes blanches anormales (les leucorrhées).

La bruyère présente aussi un intérêt pour son rôle de drainage des muqueuses de toute la sphère urogénitale et peut être ajoutée au framboisier et à l'orme. Il va sans dire que chez la femme les infections urinaires et gynécologiques sont intimement liées par la proximité des portes d'entrée.

Les mycoses

FRAMBOISIER – PEUPLIER – NOYER

Contre les mycoses en phase aiguë, la gemmothérapie nécessite d'être complétée par l'aromathérapie ou l'utilisation de l'argent colloïdal. Cependant, elle peut exercer une action de terrain assez intéressante si la mycose revient régulièrement et montre ainsi un affaiblissement de la flore vaginale (et certainement digestive) en dehors bien sûr d'une contamination par le partenaire.

Souvent, les modifications de taux d'hormones entrent en jeu, le framboisier se place donc comme régulateur hormonal. En dehors de cela, l'accompagnement se porte sur la lutte contre les mycoses de manière générale dans l'organisme et le rééquilibrage de la flore intestinale.

Contre les mycoses, c'est le peuplier que l'on utilise. Il semble le mieux inhiber la croissance du *Candida albicans* (mais aussi de bactéries pathogènes), en cause dans de nombreuses mycoses vaginales. C'est notamment son action propolis-like qui permet cet effet.

Enfin, la régulation de la flore intestinale peut être aidée par le macérât de noyer, qui favorise le développement des bonnes bactéries et l'élimination des agents pathogènes.

Le conseil naturo : les probiotiques !

Si un travail sur la flore intestinale est réalisé, alors il est nécessaire d'apporter aussi des probiotiques, les bonnes bactéries, afin de faciliter le rééquilibrage.
Il existe des probiotiques spécifiques à action « intime », qui aident, même par le biais de l'intestin, à rééquilibrer la flore vaginale !

Les surdéveloppements de tissus : endométriose, kyste et fibrome

VIGNE – FRAMBOISIER

Dans ces trois problématiques, il y a un développement anarchique et une densification des tissus anormale. La prise en charge est similaire et tourne autour du macérât de vigne, spécifique pour limiter les développements anarchiques de tissus.

Lors de fibromes, on associe la vigne, le framboisier et la ronce. La ronce lutte justement contre la fibrose des tissus, de son côté le framboiser vient travailler sur un possible dérèglement hormonal en cause.

Pour ce qui est des kystes, les extraits de vigne et de framboisier sont associés, qui vont agir sur la régulation hormonale et le développement de tissus.

Pour ce qui est de l'endométriose, cela se complique un peu car les processus sont encore assez flous, entre causes hormonale, digestive et auto-immune. Il semblerait, pour faire simple, qu'il faille travailler sur plusieurs terrains. Si la base framboisier et vigne reste la même, la vigne agissant sur les troubles d'origine auto-immune étant

d'autant plus intéressante, on ajoute le macérât de romarin. Ce dernier agit à distance, mais il a une action sur la globalité de la chaîne hormonale et sur la réparation intestinale, permettant ainsi une prise en charge beaucoup plus globale.

Le petit + naturo

Contre les fibromes et les kystes, la prise en parallèle de bromélaïne peut s'avérer très utile. Elle permet par son activité enzymatique en quelque sorte de « digérer » les tissus non nécessaires.
Il faut en choisir une suffisamment dosée et l'arrêter 5 jours avant les règles pour la reprendre à leur arrêt, car la bromélaïne est fluidifiante sanguine.
La bromélaïne doit être prise à l'écart des macérâts de gemmothérapie.

La fertilité

FRAMBOISIER – AIRELLE

Pour favoriser le bon déroulement du cycle hormonal et aussi la grossesse, le framboisier est idéal. Son action douce ne causerait pas de soucis au démarrage de la grossesse, il peut donc être pris de façon régulière jusqu'à ce que des tests positifs soit observés.

S'il s'avère que les ovaires sont trop peu actifs, il est alors possible de stimuler leur activité grâce à l'airelle. Cependant, la cure d'airelle se fait avant les tentatives pour mettre en route la grossesse, car elle est déconseillée pendant une grossesse à cause de son action spécifiquement œstrogénique.

Que faire lors d'une baisse de libido ?

CHÊNE

La gemmothérapie offre différents stimulants sexuels actifs chez l'homme, mais aussi chez la femme lorsque le désir est en baisse. Si on retrouve de telles propriétés avec le séquoia ou encore les bourgeons de régulation hormonale (framboisier, airelle ou

pommier), le chêne présente l'intérêt de gérer toute la chaîne hormonale et ses dérèglements. Y compris la fatigue générale et le surmenage qui peuvent entraîner une baisse de la libido.

En dehors de la ménopause durant laquelle l'airelle trouverait toute sa place, c'est souvent dans des périodes de stress intense que le problème se pose.

LE STRESS ET LES HORMONES

C'est principalement une hormone, le cortisol, qui nous sert à la gestion du stress. Vous commencez déjà peut-être à voir le lien…
Quand le corps doit produire beaucoup de cortisol (stress chronique, par exemple), il produit moins des autres hormones, notamment sexuelles. C'est la version simplifiée. S'ajoutent à cela d'autres processus plus complexes qui affaiblissent la gestion hormonale.
Si, en cas de stress chronique, un dérèglement hormonal pointe son nez (pas uniquement sur la libido), il est nécessaire de penser aussi à gérer au mieux son stress !
Pour une meilleure gestion du stress chronique pensez chêne le matin et figuier le soir. (*cf.* Le système nerveux)

La ménopause

AIRELLE – POMMIER

La gemmothérapie peut constituer un réel accompagnement pour traverser cette période de grand chamboulement hormonal plus sereinement. Si l'airelle constitue l'un des macérâts les plus spécifiques de la ménopause, d'autres viennent plus particulièrement se positionner au démarrage, mais aussi en accompagnement de l'airelle sur le reste de cette période de transition.

LA MÉNOPAUSE PRÉCOCE !

Il arrive que la ménopause semble se déclarer précocement, à 35/40 ans plutôt que 45/50 ans…
Dans ce cas d'un vieillissement prématuré des organes sexuels, l'airelle est conseillée.
Il faut aussi être vigilant à l'impact du stress afin de s'assurer que ce ne soit pas une « fausse ménopause » induite par un excès de stress qui détournerait une partie de la

fabrication hormonale vers le cortisol plutôt que les œstrogènes ou la progestérone.

En période de préménopause, c'est tout d'abord à une baisse importante du taux de progestérone que le corps doit faire face, entraînant ce qu'on appelle une hyperœstrogénie relative, c'est-à-dire qu'il y a trop d'œstrogènes par rapport à la progestérone, mais pas forcément plus d'œstrogènes qu'habituellement.

Les symptômes sont alors plutôt les maux de tête, l'augmentation de la rétention d'eau, une baisse du métabolisme qui entraîne une prise de poids ou encore une baisse de libido, les règles qui sont encore là mais plus ou moins irrégulières. Aux analyses médicales, c'est la progestérone qui est trop basse.

Pour rééquilibrer les taux hormonaux, il faut alors utiliser le bourgeon de pommier sans l'airelle.

Ensuite, le taux d'œstrogènes chute lui aussi considérablement, c'est souvent à ce moment que surviennent les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil à cause des sueurs nocturnes. Il est possible aussi que la femme ressente une fatigue très intense. On utilise alors l'airelle, macérât à action œstrogénique et antivieillissement de la sphère gynécologique. Le pommier pourrait aussi être continué durant cette période avec l'airelle qui est aussi utilisée en postménopause si des troubles persistent. Elle sera accompagnée du pommier afin de maintenir un équilibre œstrogènes/progestérone pour éviter les désordres dus à une présence trop importante d'œstrogènes par rapport à la progestérone.

Il est cependant nécessaire de rappeler que, par précaution, l'airelle n'est pas préconisée en cas d'antécédents de cancer hormonal lié aux œstrogènes. Dans ce cas, préférez l'utilisation du framboisier à l'action hormonale moins spécifique des œstrogènes.

Les troubles digestifs de la ménopause

POMMIER – GENÉVRIER

À la ménopause s'installe une baisse générale du métabolisme et notamment digestif auquel s'ajoute une possible surcharge hépatique en hormones non utilisées.

Souvent des troubles digestifs se présentent : ballonnements, constipation, lourdeurs…

Dans ce cas, on utilise le pommier qui favorise la détoxification hépatique des hormones avec le genévrier qui n'a pas d'action hormonale, mais va permettre d'activer le métabolisme digestif, hépatique et rénal, donc les capacités de digestion et d'élimination.

La cellulite hormonale

POMMIER

Chez la femme, la cellulite peut être liée à une quantité trop importante d'œstrogènes par rapport à la progestérone qui va augmenter l'apparition de cellulite. Il peut être intéressant, en cas de soupçons, d'utiliser le macérât de pommier pour une cellulite chez une personne sans dysfonctionnements digestifs ni surcharge alimentaire, ou une cellulite à la puberté… Il rééquilibre à la fois le taux de progestérone et il aide au drainage lymphatique.

L'HOMME

Nous avons beaucoup parlé de la femme, mais ces messieurs ne sont pas en reste avec la gemmothérapie.

Prendre soin de sa prostate : prostatite, congestion et adénome

SÉQUOIA – MARRONNIER

Le macérât principal pour agir sur le fonctionnement prostatique est le séquoia, pour son action décongestionnante prostatique en même temps qu'il lutte contre le vieillissement des organes génitaux masculins. Il peut être complété par des extraits anti-inflammatoires assez actifs sur la sphère rénale : le frêne ou le cassis, répondant ainsi au besoin de l'homme en cas de prostatite (inflammation de la prostate).

Attention ! La prostate peut être liée à une infection bactérienne et demande donc un diagnostic médical afin d'en établir la virulence. Si la source bactérienne est établie, il serait alors possible d'associer le macérât d'aulne à celui de séquoia dans l'accompagnement d'une prostatite chronique. Si elle est aiguë, cela nécessitera l'usage d'anti-infectieux plus puissants.

C'est également le séquoia qui est préconisé en cas d'adénome de la prostate ou de congestions diverses, quand le volume de la prostate augmente causant ainsi des sensations de lourdeur au niveau du petit bassin, des désordres urinaires et des troubles de l'érection. Le séquoia permet la régulation nécessaire et limite la dégénérescence des organes sexuels masculins, mais il peut être complété par le macérât de marronnier afin de décongestionner plus rapidement la zone pelvienne. L'homme retrouve ainsi plus rapidement un confort, urinaire notamment.

D'autres extraits sont indiqués dans la prostatite, notamment le frêne, la bruyère et l'airelle. Cette dernière intervient dans certaines prostatites liées à un manque d'œstrogènes.

Augmenter la production de testostérone

SÉQUOIA – CHÊNE

Ces deux macérâts permettent d'augmenter le taux de testostérone lorsque des analyses médicales révèlent que celui-ci est trop bas.

Retard de développement sexuel

SÉQUOIA

Chez le jeune homme si le développement des organes sexuels, leur fonctionnement et l'apparition des caractères sexuels secondaires distinctifs tardent à se mettre en place on utilisera le séquoia. Il stimule les organes sexuels de l'homme dans leur fonctionnement et le taux de testostérone, ce qui lui permet d'être actif aussi en cas d'hypofonctionnement tout au long de la vie et pas seulement pour l'homme vieillissant.

Impuissance et baisse de libido

SÉQUOIA – CHÊNE

Les deux stimulants sexuels sont le séquoia et le chêne. Ils sont tous deux employés contre l'impuissance ou la baisse de libido. Pour les différencier, le séquoia correspond plutôt à l'homme âgé pour lequel l'impuissance est liée à un vieillissement des organes sexuels, alors que le chêne intervient quand l'impuissance succède à une fatigue générale, un surmenage ou un stress chronique.

ATTENTION À L'ÉPUISEMENT NERVEUX…

Comme pour la femme, une surcharge de stress peut épuiser les productions hormonales et le fonctionnement des organes sexuels. Nombreux sont les hommes touchés par une faiblesse sexuelle suite à un surmenage.
Si ce symptôme peut être très embêtant, il montre surtout un dérèglement général de la chaîne hormonale qu'il est important de prendre en charge.
Le chêne travaille comme stimulant sexuel et comme régulateur de toute la chaîne hormonale, d'où son intérêt.

Moins employé, le macérât de chatons mâles de bouleau possède aussi des propriétés stimulantes sexuelles.

La fertilité

SÉQUOIA

Pour augmenter la fertilité masculine, c'est le séquoia qui reste le plus intéressant. Il stimule l'activité des testicules et la spermatogenèse, c'est-à-dire la production de spermatozoïdes. La cure se fait idéalement sur trois mois avec une semaine de pause par mois.

Le conseil naturo : les antioxydants !

Quand les spermatozoïdes sont très affaiblis par un contexte d'oxydation générale de l'organisme, l'homme a tout intérêt à faire une cure antioxydante, par exemple avec du zinc, en même temps que la cure de séquoia, pour augmenter ses capacités de procréation.

CHAPITRE 5

LE SYSTÈME OSTÉOARTICULAIRE

QUELQUES BOURGEONS SPÉCIFIQUES

Cassis

Grand remède anti-inflammatoire par stimulation des surrénales, il est aussi utile sur la sphère articulaire pour aider à drainer les toxines et favoriser leur élimination rénale.

Frêne

Jumeau du cassis, puissant stimulant rénal et des surrénales, il est anti-inflammatoire et il favorise l'élimination des déchets organiques, l'acide urique par exemple, par les reins.

Vigne

Elle a une action anti-inflammatoire au niveau articulaire et digestif. Elle limite aussi les réactions auto-immunes, aujourd'hui parmi les causes évidentes de nombreux troubles articulaires. La vigne réduit les développements anarchiques de tissus, au niveau de l'os cela correspond au développement des ostéophytes (petits développements osseux anarchiques). Enfin, elle lutte contre les déformations articulaires.

Vigne vierge

Cette variété a une action un peu plus spécifique, elle lutte contre les déformations articulaires, mais particulièrement des petites articulations. La vigne vierge présente aussi la propriété d'assouplir tendons et ligaments, de lutter contre les rétractations tendineuses ainsi que les adhérences et durcissements postinflammatoires de ces mêmes tissus.

Pin

Il stimule la régénération des os et des cartilages en même temps qu'il limite leur dégradation.

Sapin pectiné

Son action est assez ciblée sur l'os, stimulant les ostéoblastes qui construisent l'os et inhibant les ostéoclastes qui détruisent l'os. Il a aussi un rôle anti-inflammatoire osseux. Le sapin augmente de plus la fixation du calcium.

Bouleau verruqueux

Il est d'une aide incomparable pour démarrer la revitalisation d'un organisme très affaibli avec des troubles multiples. Son action va jusqu'aux os et articulations, il draine les acides et il reminéralise. Il intervient tellement en profondeur qu'il semble agir aussi en modulateur inflammatoire. Sur la sphère articulaire et osseuse, le bouleau verruqueux est plus intéressant que le bouleau pubescent, bien que ce dernier reste valable.

Ronce

C'est un extrait des terrains très dégradés, quand les tissus sont abîmés. La ronce est reminéralisante et préconisée contre l'ostéoporose. Elle stimule les processus de construction osseuse.

Séquoia

Il est reminéralisant et renforce la trame osseuse, en d'autres mots il rend l'os plus dense et solide.

Aulne

Anti-inflammatoire articulaire, l'aulne, qui draine les terrains humides, fait de même dans le corps.

Orme

Draineur de la peau, il draine aussi les articulations chargées en toxines, notamment quand les tissus touchés se rapprochent d'une muqueuse, comme c'est le cas des bourses séreuses qui permettent le coulissement des tendons dans la « bursite » (inflammation de ces bourses).

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRINCIPAUX BESOINS AU NIVEAU OSTÉOARTICULAIRE											
	Cassis	**Frêne**	**Vigne**	**Vigne vierge**	**Pin**	**Sapin pectiné**	**Bouleau**	**Ronce**	**Séquoia**	**Aulne**	**Orme**
Stimule l'os					X	X		X	X		
Reminéralisant					X	X	X	X	X		
Anti-inflammatoire	X	X	X	X						X	X
Lutte contre les déformations			X	X							
Draineur	X	X					X				X

TRAVAILLER LA SPHÈRE OSSEUSE

La revitalisation du tissu osseux prend du temps, les macérâts seront pris en cure longue sur une durée de 3 mois afin qu'ils agissent en profondeur de manière durable. Suivant les besoins, il sera utile de continuer en entretien.

Reminéralisation

BOULEAU

Le bouleau est l'extrait le plus polyvalent sur la reminéralisation dans le sens où il n'est pas uniquement reminéralisant, mais qu'il favorise également l'élimination des acides. Pour tout expliquer, très souvent la déminéralisation est liée à un excès de toxines acides que le corps neutralise grâce à nos minéraux, créant ainsi un déficit. En

permettant une meilleure élimination de ces « acides », le bouleau évite que nos minéraux servent à les neutraliser.

D'autres macérâts favorisent également la reminéralisation : la ronce, le séquoia et le sapin pectiné.

SANS OUBLIER LES MINÉRAUX !

Apporter des extraits favorisant la reminéralisation c'est bien, mais sans apports de minéraux, cela reste moins efficace.
L'idéal est de compléter le bouleau par un complexe de minéraux diversifiés.

Assimilation du calcium

SAPIN PECTINÉ – AIRELLE

Ces deux extraits agissent différemment pour favoriser l'assimilation du calcium et font une bonne synergie. Celui d'airelle favorise l'assimilation intestinale du calcium, alors que celui de sapin favorisera son utilisation osseuse.

En cas de fracture

PIN – CASSIS – CORNOUILLER SANGUIN

Lors d'une fracture, nous allons chercher à stimuler la réparation de l'os, lutter contre l'inflammation locale causée par le traumatisme et réguler l'écoulement de sang au niveau de la fracture afin de protéger les tissus environnants.

Pour cela le trio pin, cassis et cornouiller sanguin est tout à fait adapté. Le pin favorise la régénération osseuse en reconstruisant sa structure, son armature. Le cassis de son côté, en tant que cortisol-like, permet d'avoir une action anti-inflammatoire assez puissante. Pour terminer, le cornouiller sanguin régule la coagulation en fonction du besoin, il est même parfois considéré antihémorragique, d'où son intérêt ici.

Noter que le sapin pectiné pourrait aussi trouver sa place, son action reste assez proche de celle du pin, mais il favorise l'assimilation du calcium ; la fracture n'est pas forcément liée à une mauvaise assimilation du calcium et peut être simplement due à un choc violent.

En cas de fragilité osseuse importante ou de fracture de fatigue, on associe pin et sapin, en cure longue cette fois, afin de renforcer l'assimilation du calcium tout en renforçant la structure osseuse.

L'ostéoporose

AIRELLE – RONCE – PIN

L'ostéoporose survient souvent avec l'âge et tout particulièrement à la ménopause chez les femmes, les modifications hormonales générant des troubles de la construction osseuse.

L'airelle permet d'avoir un travail hormonal en même temps qu'elle favorise l'assimilation intestinale de calcium qui servira aux os. Pour les hommes ou chez les femmes qui ne peuvent pas l'utiliser à cause de son action œstrogénique, il est possible de la remplacer par le séquoia. Cependant cela ne saurait suffire, il faut également stimuler la construction osseuse pour que le calcium ait un endroit où être utilisé, c'est pour cela que le pin est préconisé (il peut être remplacé par le sapin).

Très souvent, l'ostéoporose témoigne d'un terrain minéral et osseux très dégradé auquel répond le macérât de ronce. Ainsi elle est associée à l'airelle et au pin dans l'ostéoporose pour favoriser la reminéralisation et la revitalisation générale de l'organisme de la personne en plus de stimuler la construction osseuse.

Les excroissances osseuses

SAPIN PECTINÉ – CASSIS – BOULEAU

Il arrive que la construction osseuse ne se fasse pas au bon endroit mais de façon plutôt anarchique. Les causes peuvent être diverses : mauvaise construction, sursollicitation mécanique de l'os, inflammation locale de l'os, zone de frottement… En général, c'est un mécanisme de défense, l'os se croit attaqué, inflammé, alors il cherche à se réparer et de ce fait il développe des excroissances. C'est ce qu'on appelle les épiphysites et becs de perroquet.

En tout premier lieu, il faut utiliser le sapin pectiné, il régule le métabolisme osseux en calcium : si le calcium est utilisé au bon endroit de l'os, il se dépose moins sur les zones inflammatoires. Avec lui, l'usage d'un drainant des toxines comme le cassis ou le bouleau (plus spécifiquement le verruqueux) permettra d'éliminer les toxines qui ont tendance à se loger sur des inflammations. S'il y a une inflammation aiguë de la zone concernée, alors il faut privilégier le cassis qui est aussi un anti-inflammatoire.

Chez l'enfant

SAPIN PECTINÉ – BOULEAU VERRUQUEUX

Afin de favoriser le développement harmonieux du squelette de l'enfant, lorsque des douleurs de croissance se manifestent ou des troubles de la croissance osseuse, il est possible d'utiliser la gemmothérapie.

Le macérât à privilégier est celui de sapin pectiné, spécifique du métabolisme osseux (assimilation du calcium et construction) mais aussi de l'enfant. Associé au bouleau verruqueux, il fera une synergie parfaite afin de stimuler le fonctionnement osseux et la minéralisation.

ASSOUPLIR LES ARTICULATIONS

L'arthrose

CASSIS – PIN – VIGNE

L'arthrose provoque des douleurs froides, celles du réveil de l'articulation qui a besoin de se réchauffer un peu avant de se mettre en route. Dans l'arthrose, le cartilage se dégrade et une inflammation se développe dans l'articulation. Il existe pour l'arthrose (et de nombreuses autres articulations) un trio de base en gemmothérapie : le pin (fameux régénérant des tissus cartilagineux), le cassis (qui permet une action anti-inflammatoire par les surrénales et stimule le drainage rénal des toxines) et enfin la vigne (qui lutte contre le processus inflammatoire et les déformations articulaires).

Pour spécifier un peu, quelques nuances sont à apporter :

- pour les petites articulations : la vigne vierge, plus spécifique, remplacera la vigne (rouge) ;
- pour la hanche et le genou : la ronce est ajoutée à ce trio pour son travail profond sur un terrain délabré, l'arthrose sur ces articulations répondant très souvent à ce besoin.

DU SILICIUM POUR LES ARTICULATIONS !

Non content d'être un constituant d'une majorité de nos tissus, dont les cartilages, les os, les tendons et les ligaments (rien que ça !), le silicium stimule aussi la production de collagène, le lubrifiant des articulations.
S'il y a un complément aux cures de gemmothérapie pour la sphère ostéoarticulaire, c'est bien lui !

L'arthrite

CASSIS – VIGNE – BOULEAU VERRUQUEUX

En ce qui concerne l'arthrite, qui entraîne des douleurs chaudes qui apparaissent à la sollicitation de l'articulation même à chaud et peuvent perdurer après, nous sommes sur un mécanisme d'inflammation des tissus articulaires sans forcément qu'il y ait de

dégradation de ceux-ci. Il faut alors lutter contre l'inflammation et faire en sorte de drainer au mieux les toxines. Pour cela deux macérâts aux propriétés anti-inflammatoires complémentaires sont utilisés : le cassis et la vigne (noter quand même que le frêne pourrait tenir la place du cassis). Le cassis exerce aussi une action drainante des toxines, mais l'ajout du bouleau verruqueux permet de renforcer ce drainage : le bouleau va drainer les tissus plus en profondeur (les articulations et la peau).

Concernant le bouleau et la vigne, une propriété commune est à mettre en évidence : ils régulent les troubles d'auto-immunité. Or il semblerait que de nombreux troubles articulaires soient, si ce n'est déclenchés, en tout cas accentués par des processus auto-immuns. Leur association a donc du sens. Leurs actions sont imbriquées les unes aux autres.

Le conseil naturo : éliminer les toxines

Il n'est pas rare que les troubles articulaires (de tous types) soient liés à des accumulations de toxines diverses dans l'organisme et tout particulièrement au niveau des articulations.
Commencer l'accompagnement par une cure de drainage ne s'avère ainsi pas inutile du tout !
Si le genévrier a l'avantage de drainer le foie et les reins en même temps, le bouleau permet, lui, le drainage des personnes fragiles. Mais nous avons aussi à disposition le cassis, le frêne et le romarin.
Et surtout pendant votre cure de drainage : buvez !

Les tendinites

CASSIS – GENÉVRIER – VIGNE VIERGE

Les tendons sont des tissus difficiles à travailler, très peu vascularisés. Il ne leur est pas facile d'éliminer des toxines et pourtant ils rattachent les muscles aux articulations et peuvent être le lieu d'accumulation de nombreuses toxines. De plus, ce ne sont déjà pas

des tissus très souples en temps normal, alors en cas d'inflammation… c'est pire !

Si l'intérêt du cassis paraît maintenant évident comme anti-inflammatoire et drainant des acides, le genévrier va de son côté permettre un drainage plus intense du foie et des reins. L'élimination des toxines est ainsi largement favorisée. La vigne vierge, de son côté, est un anti-inflammatoire des tendons et évite leur rétractation et durcissement, elle favorise le maintien de leur souplesse en situation d'inflammation longue.

Petite information supplémentaire, les tendinites chroniques ou les personnes développant souvent des tendinites dans des endroits différents présentent souvent un terrain acide qu'il est intéressant de corriger afin d'éviter la survenue de nouvelles tendinites, et diminuer celles qui sont présentes. Le cassis et le genévrier favorisent l'élimination rénale des acides, mais pour un travail vraiment complet, il est nécessaire d'associer à la gemmothérapie un complexe de minéraux désacidifiants.

Le conseil naturo : un complexe de minéraux désacidifiants

Pour éliminer au mieux les acides très souvent en cause dans les tendinites, et d'autant plus dans des tendinites chroniques, vous pouvez utiliser en plus de la gemmothérapie drainante des acides, un complexe de minéraux basifiants.
Pour faire simple, ils se lieront aux acides et les inactiveront, ensuite c'est le rein, stimulé par les macérâts appropriés, qui va les éliminer.

La goutte

FRÊNE

La goutte est une accumulation d'acide urique dans une articulation, très souvent le gros orteil, qui entraîne de vives poussées inflammatoires particulièrement douloureuses.

Le plus puissant draineur des acides pour la goutte est le frêne, suivi de près par le cassis, si bien que l'un ou l'autre peuvent convenir, leur avantage à tous les deux étant d'être aussi de bons anti-inflammatoires. Il peut, dans un premier temps, être employé seul, puis associé au bouleau si son action n'était pas suffisante.

L'airelle permet également de lutter contre les dépôts d'acide urique, elle est privilégiée pendant la ménopause par rapport aux autres extraits, notamment pour ses propriétés œstrogéniques.

Le mal de dos

CASSIS – PIN – VIGNE

Contre les maux de dos, type lumbago, il est nécessaire de garder les anti-inflammatoires principaux de la gemmothérapie : le cassis et la vigne. Cependant, ils doivent être associés au pin qui travaille sur la structure verticale du dos, en régénérant os et cartilages.

Le torticolis

CASSIS – ROMARIN – FIGUIER

Le torticolis s'accompagne un tout petit peu différemment des autres troubles articulaires. En dehors du cassis, anti-inflammatoire, il faut utiliser le romarin, surtout si le torticolis vient de la droite : il est très certainement lié au foie qui tire sur tout un réseau nerveux et entraîne ce blocage. Il est aussi important de considérer le rôle du système nerveux – c'est souvent un symptôme de fatigue nerveuse – et d'envisager l'emploi du figuier pour rééquilibrer le fonctionnement nerveux.

Les inflammations synoviales

FRÊNE — ÉGLANTIER

Lors d'inflammation synoviale (la synovie est le liquide lubrifiant à l'intérieur de l'articulation), le frêne est préconisé. À la fois anti-inflammatoire et drainant aqueux, il présente les propriétés recherchées. L'églantier est également utilisé dans les inflammations de la synovie.

La sciatique

VIGNE – CASSIS

En cas de sciatique, il faut combiner cassis et vigne afin de lutter contre l'inflammation (en pleine crise, ne pas hésiter à utiliser un dosage important de chacun de ces extraits). Par la suite, il faut chercher à connaître la cause de la sciatique afin de déceler un éventuel pincement vertébral.

Le syndrome du canal carpien

CASSIS – VIGNE VIERGE

Le syndrome du canal carpien est une compression d'un nerf dans la main. S'il est difficile d'intervenir sur la compression, il est possible de limiter l'inflammation du nerf et donc les douleurs. Cette fois c'est la vigne vierge qui est associée au cassis, celle-ci travaille plus spécifiquement que la vigne rouge sur les petites articulations comme celles de la main.

La maladie de Dupuytren et les rétractations tendineuses

VIGNE VIERGE

Dès que les tissus tendineux sont touchés par un durcissement, il faut directement penser vigne vierge. C'est elle qui va lutter contre celui-ci et limiter l'inflammation. Ces rétractations causent souvent une

baisse de la capacité d'extension de l'articulation. Dans la maladie de Dupuytren qui touche des tendons de la main, la personne ne peut plus ouvrir complètement la main, ses tendons se sont comme raccourcis.

Les ligaments

CASSIS – VIGNE VIERGE

Dans un trouble aigu type traumatisme, comme une entorse, le ligament touché est en inflammation intense à laquelle répond le cassis. Cependant pour une meilleure récupération et éviter que le tendon soit abîmé par l'inflammation, on va faire intervenir la vigne vierge.

Les maladies touchant de nombreuses articulations : polyarthrite rhumatoïde, polyarthrite chronique évolutive et spondylarthrite

CASSIS – PIN – VIGNE

Pour ces problématiques assez lourdes, qui touchent souvent beaucoup d'articulations différentes, il faut reprendre le même trio que celui de l'arthrose. Cassis et vigne pour lutter contre l'inflammation et le pin pour stimuler la régénération des os et cartilage dont la dégradation est souvent accélérée. En effet, ces troubles sont associés à des réactions auto-immunes au niveau de l'articulation, entraînant une dégradation de celle-ci ainsi que son inflammation : le corps attaque ses propres tissus articulaires. Ainsi l'intérêt de la vigne est double puisqu'elle lutte contre les processus auto-immuns tout en limitant l'inflammation digestive qui n'est en général pas pour rien dans le déclenchement de maladies auto-immunes.

FIBROMYALGIE

Pas si simple, la fibromyalgie. Si sa conséquence est des douleurs diffuses dans le corps, sa cause n'est pas vraiment ostéoarticulaire, ni musculaire.
Elle serait plutôt liée à une inflammation généralisée qui envoie de mauvais signaux nerveux expliquant la complexité du diagnostic.
Très souvent le terrain est extrêmement dégradé, le système digestif est dans un désordre complet et ne parlons pas des capacités de gestion nerveuse, c'est un ensemble… qui dysfonctionne !
En gemmothérapie, reprenons les basiques :
• vigne rouge : pour lutter contre les inflammations diverses, y compris au niveau digestif ;
• figuier : pour réguler le système nerveux, améliorer le moral de la personne et favoriser la réparation de la muqueuse digestive ;
• bouleau pubescent : pour travailler sur le terrain profondément dégradé ;
• cassis : pendant les crises inflammatoires.

ACCOMPAGNER LE SPORTIF

Faciliter la récupération

CASSIS – GINKGO

Les courbatures, la sensation de fatigue musculaire et générale peuvent être limitées si le corps est aidé dans ses capacités d'élimination. En effet pendant l'effort, les muscles produisent différents déchets qui ne sont pas toujours bien éliminés et limitent la récupération ainsi que la possibilité d'enchaîner des efforts plusieurs jours d'affilée.

Ce mélange est utile en cas d'augmentation de la fréquence ou de l'intensité des entraînements ou bien de reprise sportive.

Le cassis favorise l'élimination des acides produits pendant l'effort par le rein. Les glandes surrénales des sportifs étant très sollicitées, il permet de les soutenir. Le sport peut aussi, suivant son intensité, sa fréquence et l'état général du sportif, être générateur d'oxydation contre laquelle le ginkgo lutte en même temps qu'il favorise le drainage du muscle, mais aussi son oxygénation.

EN CAS DE BLESSURE : TENDINITE, CONTRACTURE ET ÉLONGATION…

Dans le cadre d'une blessure il faut utiliser les mêmes bourgeons :
• cassis : anti-inflammatoire et drainant des toxines libérées lors du/des traumatismes ;
• ginkgo : favorise la circulation qui va apporter les composants anti-inflammatoires et permettre d'éloigner les composants pro-inflammatoires à éliminer.
Les dosages seront par contre élevés au maximum pour chacun de ces deux bourgeons : jusqu'à 10 gouttes de chacun d'eux, 3 fois par jour, pour gérer la crise.
À ceux-ci viendront s'ajouter des décontractants musculaires, du silicium, ou certains acides aminés qui répondent à l'utilisation de la micronutrition ou de l'aromathérapie.

GLISSER DE LA GEMMOTHÉRAPIE DANS SA BOISSON D'EFFORT !

C'est possible !
Le cassis et le ginkgo peuvent très bien être ajouté dans votre boisson d'effort à raison de 10 gouttes chacun.
Ajoutez une ampoule d'eau de mer, un peu de jus de pomme et de protéines de petit-lait et vous serez difficile à suivre…
Promis, le goût est tout à fait acceptable !

Stimuler la régénération : cartilages, tendons et ligaments

PIN – VIGNE VIERGE

Enfin quelques astuces pour stimuler les régénérations tissulaires des cartilages, tendons et ligaments qui sont des tissus assez difficiles à travailler.

Le macérât de pin permet en tant que régénérant articulaire et osseux de soutenir les cartilages. Cela peut être utile dans des sports où certaines articulations sont trop sollicitées ou encore lors de la reprise d'une activité après de longues années sans pratique sportive : les cartilages peuvent avoir besoin d'un peu d'aide.

D'autre part la vigne vierge favorise la souplesse des ligaments et des tendons particulièrement lorsqu'il y a eu des inflammations longues

de ces tissus, des traumatismes proches ou des opérations, afin de les aider à récupérer leur structure fonctionnelle et d'éviter leur durcissement.

DEUX CURES POUR LE SPORTIF !

En prévention, deux cures peuvent limiter les problèmes pour les sportifs :
• le genévrier : pour son rôle détoxifiant hépatique et rénal, il évite des accumulations de toxines pro-inflammatoires ;
• le figuier : pour ceux qui souffrent de troubles digestifs (fréquents dans les sports d'endurance) ou de troubles nerveux.

CHAPITRE 6

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET LES TROUBLES RESPIRATOIRES

QUELQUES BOURGEONS SPÉCIFIQUES

Cassis

Macérât adaptogène, il aide le corps à faire face sur le plan immunitaire également. En stimulant les productions de cortisol, par le biais des surrénales, il favorise le bon fonctionnement du système immunitaire puisqu'il le stimule au besoin et le régule dans les allergies. Son action est aussi, il ne faut pas l'oublier, anti-inflammatoire.

Églantier

Extrait principal pour les enfants, il permet d'augmenter leurs défenses immunitaires. L'églantier exerce une activité anti-inflammatoire sur les muqueuses de la sphère ORL souvent touchée chez les enfants, mais qui profitera aussi aux adultes.

Noyer

Il travaille différemment des précédents extraits, il peut parfaitement les compléter. Le noyer vient équilibrer la flore intestinale et favoriser le développement des bonnes bactéries et l'élimination des mauvaises, ainsi cette barrière aux microbes que constitue la flore intestinale est plus efficace.

Peuplier

Macérât propolis-like, il possède un rôle anti-infectieux très intéressant couplé à des propriétés anti-inflammatoires des muqueuses respiratoires.

Airelle

L'airelle exerce une action anti-infectieuse sur la sphère digestive et urinaire.

Aulne

Il est à la fois anti-infectieux et anti-inflammatoire, son périmètre est assez large, employé aussi bien pour des troubles digestifs que respiratoires ou urinaires. Drainant de l'humidité, il est particulièrement adapté en présence de mucosités.

Sapin pectiné

Il est stimulant immunitaire et employé assez spécifiquement dans les angines.

Argousier

C’est un revitalisant qui apporte des nutriments variés et bénéfiques à l’organisme pour permettre le bon fonctionnement du système immunitaire et peut être un bon complémentaire du cassis et du noyer.

Viorne

Elle agit principalement sur le poumon comme drainante, contre les allergies se manifestant à ce niveau et surtout en tant qu’antispasmodique. La viorne limite les spasmes bronchiolaires, une activité recherchée en cas d’asthme ou de bronchite asthmatiforme.

Charme

Lui aussi antispasmodique, mais sinusal, il diminue les éternuements, c’est un outil des rhinites et des sinusites.

Noisetier

Drainant et régénérant pulmonaire, le macérât de noisetier est employé dans les affections chroniques des poumons relativement anciennes qui ont abîmé les tissus et ainsi affaibli la capacité respiratoire.

Ronce

Tonifiante et régénérante des tissus très abîmés, la ronce travaille aussi sur les poumons. Elle a son intérêt après des affections longues qui ont dégradé les tissus pulmonaires, les rendant inactifs et entraînant une baisse de la capacité respiratoire.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRINCIPAUX BESOINS AU NIVEAU RESPIRATOIRE ET IMMUNITAIRE												
	Cassis	**Églantier**	**Noyer**	**Peuplier**	**Airelle**	**Aulne**	**Sapin pectiné**	**Argousier**	**Viorne**	**Charme**	**Noisetier**	**Ronce**
Stimulant immunitaire	X	X	X				X	X				
Anti-inflammatoire respiratoire	X	X		X	X							
Anti-infectieux				X	X	X						
Antispasmodique									X	X		
Antiallergique	X								X			
Régénérant pulmonaire											X	X
Drainant pulmonaire									X		X	

L'IMMUNITÉ, LUTTER CONTRE LES PATHOGÈNES

Stimuler le système immunitaire

CASSIS – NOYER

Afin d'augmenter les défenses immunitaires, on utilise ces deux extraits de bourgeons. Le cassis a son utilité lorsqu'une personne est soumise à un stress chronique ou en situation d'épuisement. C'est alors les surrénales qu'il faut tonifier afin d'augmenter l'immunité, ce

que permet cet extrait. Le noyer, de son côté, répond plutôt aux faiblesses immunitaires dues à une dysbiose, un dérèglement de la flore intestinale.

Ils peuvent être associés au revitalisant argousier, sans oublier d'autres stimulants immunitaires comme l'églantier pour les enfants, le hêtre quand les défenses sont vraiment au plus bas, ou même le bouleau pubescent si l'organisme souffre d'un dérèglement généralisé avec un terrain affaibli.

Comment gérer les infections

PEUPLIER – AIRELLE – AULNE

Avant toute chose, il est important de mettre à leur juste place l'utilisation des macérâts de gemmothérapie concernant les infections afin de pouvoir les utiliser dans les bonnes situations.

Leur action est plus modérée que certains autres compléments alimentaires ou extraits de plantes comme l'argent colloïdal ou l'aromathérapie. Une infection avec fièvre et symptômes intenses nécessite l'usage d'anti-infectieux puissants et la gemmothérapie n'est pas toujours suffisante dans ce cas.

Cependant il y a de nombreuses situations pour lesquelles on peut utiliser l'activité anti-infectieuse de certains extraits. Ce sont des infections longues, chroniques, lorsque les symptômes n'augmentent plus de façon exponentielle, mais sont constants et toujours présents, et que l'infection a du mal à être totalement éliminée.

Pour faire simple, la gemmothérapie est active sur les infections qui traînent ou comme complémentaire pour des infections en phase aiguë.

S'il existe un macérât anti-infectieux général, c'est le peuplier. Sur ses bourgeons, on trouve une substance qui permet aux abeilles de fabriquer de la propolis. Cette substance se retrouve dans le macérât de gemmothérapie de peuplier, c'est pourquoi on dit qu'il est

« propolis-like ». Son action anti-infectieuse est large et il limite le développement d'*Escherichia Coli*, de *Staphylococcus aureus* et du *Candida albicans*.

- Les infections urinaires : peuplier, aulne, airelle
  Leur action au niveau urinaire permet de rééquilibrer la muqueuse de la vessie et de lutter contre son inflammation en cas d'infections récidivantes. Ils peuvent être employés ensemble ou séparément dans un premier temps. Une action régénérante de la muqueuse de la vessie et des reins s'ajoute aux propriétés anti-infectieuses de l'airelle.
  En revanche, et cela concerne aussi l'aulne, leur potentiel anti-infectieux est inférieur à celui du peuplier qui s'avère parfois nécessaire. On peut ajouter le macérât de bruyère en cas d'infection urinaire afin de lutter contre une éventuelle acidité propice au développement de certaines bactéries.
- Les infections digestives : peuplier, aulne, noyer
  Au niveau digestif, on peut ajouter le noyer à l'un de ces trois macérâts. Une infection digestive, si elle n'est pas forcément due à un déséquilibre de la flore, la fragilise forcément. Le noyer permet alors de rétablir rapidement l'équilibre, de plus c'est un antidiarrhéique.
- Les infections respiratoires : peuplier, aulne, viorne, églantier
  Lorsque le système respiratoire présente une infection, il est possible, en dehors du peuplier, d'utiliser l'aulne afin de lutter contre l'inflammation. Il draine aussi l'excès d'humidité, propriété qui présente un intérêt en cas de mucosités importantes, tant au niveau ORL que bronchique.
  Si l'infection touche le poumon, la viorne peut entrer en jeu comme drainante pulmonaire et antispasmodique s'il y a beaucoup de toux. L'églantier, quant à lui, permettra de calmer l'inflammation des muqueuses ORL en cas d'infection.
- Les infections cutanées : chêne, orme
  La peau et ses infections est à aborder d'une autre manière, ici pas d'anti-infectieux mais plutôt un dépuratif : l'orme ; ainsi qu'un tonique général : le chêne. L'action anti-infectieuse de la

gemmothérapie par voie orale n'aura pas d'activité intense sur le foyer infectieux cutané. Cependant le développement d'infections cutanées comme un furoncle ou un herpès nécessite de stimuler le drainage de la peau pour l'aider à mieux éliminer les pathogènes et les toxines qui peuvent la surcharger et affaiblir ses défenses. C'est à ce niveau que l'orme intervient. Très souvent, les infections cutanées se développent lors d'un coup de fatigue ou de stress entraînant parfois une baisse immunitaire. Le chêne, tonifiant physique et intellectuel, agit sur toute la chaîne nerveuse et permet de remonter l'organisme, de le rendre plus fort pour lutter contre ces petites infections.

LE BOURGEON DE PEUPLIER SUR LA PEAU !

Pour les infections cutanées, le macérât de peuplier peut être efficace en application sur la peau. Si c'est un bouton type furoncle, appliquez-le directement pur 6 fois par jour.
Si la zone est plus étendue, vous pouvez ajouter 5 gouttes de macérât de peuplier à un petit pois de crème neutre. Vous appliquerez la crème directement dessus. Vous aurez ainsi un *populéum* express !

- Infections gynécologiques : peuplier, noyer
  Ces infections nécessitent une réflexion sur la cause, maladie sexuellement transmissible, dérèglement hormonal, faiblesse de la flore vaginale chez les femmes qui, soit dit en passant, est très en lien avec la flore intestinale. Si le peuplier peut permettre de lutter contre l'infection, les autres causes (hormonales et le bon état de la flore) doivent aussi être prises en charge.
  Pour la régulation hormonale de nombreux extraits agissent dans ce sens (*cf.* La sphère urogénitale). Du côté de la flore vaginale, l'équilibre de la flore intestinale réalisé par le noyer permet d'impacter la flore vaginale. Il faut cependant prendre en compte que c'est un travail à long terme, il ne permet pas de gérer la phase aiguë de l'infection.

La grippe

CASSIS

En cas de grippe, aidez-vous du bourgeon de cassis ! Contre les virus, le mieux est encore de stimuler le système immunitaire afin qu'il élimine le plus vite possible le virus et qu'il se remette au mieux de cette agression. De plus, le cassis exerce une action drainante rénale et lymphatique favorisant l'élimination des virus.

Le petit + aroma !

L'huile essentielle de ravintsara (*Cinnamomun camphora*) en plus d'être une très bonne stimulante immunitaire, est un excellent antiviral.

LES ALLERGIES

Base anti-allergies

CASSIS – ROMARIN – BOULEAU

La gemmothérapie se révèle très efficace contre les allergies. Nombreuses sont les personnes soulagées des rhinites saisonnières, mais aussi d'eczémas intempestifs.

C'est principalement le macérât de cassis, anti-inflammatoire et antihistaminique, qui est utilisé, car il peut se suffire à lui-même. Il n'y a parfois pas besoin de plus.

En association, le macérât de romarin présente l'intérêt d'être détoxifiant hépatique et ainsi de dégager le corps de toxines qui peuvent dérégler les réponses du système immunitaire. Ce deuxième macérât est bien adapté pour les personnes dont les allergies et les allergènes augmentent petit à petit.

Le bouleau permet aussi une action de fond pour une régulation de la réponse immunitaire excessive en cas d'allergie et la détoxination

profonde de l'organisme. Il peut être ajouté aux deux précédents extraits.

Les allergies respiratoires

CASSIS – VIORNE – CHARME

Au cassis (ou au trio : cassis, romarin, bouleau), on ajoute la viorne si l'allergie touche les poumons, tout particulièrement si elle déclenche de l'asthme puisque la viorne va calmer le spasme des bronches. Dans le cas de rhinite avec des éternuements intempestifs, l'ajout du macérât de charme permet de lutter contre les spasmes sinusaux.

Le conseil naturo : du cuivre pour la rhinite !

Le cuivre existe en spray nasal. Il est alors indiqué pour lutter contre l'inflammation de la muqueuse nasale causée par l'allergie et ainsi en réduire rapidement les symptômes : écoulements et éternuements.

Les allergies cutanées

CASSIS – NOYER – ORME

Sur la peau, tout autant que sur les manifestations cutanées ayant un lien fort avec l'état de notre intestin, le noyer, avec son action sur la flore intestinale, permet d'agir plus en amont encore sur la cause de l'hyperréaction immunitaire, même si le cassis reste indispensable afin de gérer la crise inflammatoire.

Enfin, un détoxifiant cutané reste tout de même nécessaire, c'est le rôle ici de l'orme.

LE BOURGEON DE CASSIS À L'INTÉRIEUR ET À L'EXTÉRIEUR !

En plus de son ingestion, il ne faut pas oublier de penser à appliquer le macérât de cassis localement en cas d'allergie cutanée.
Ajouter 5 gouttes à un petit pois de crème neutre et appliquer sur la zone touchée 3 à 6 fois/jour.

LES TROUBLES ORL ET PULMONAIRES

Ayant déjà fait le tour de la partie infectieuse, ce sont les inflammations chroniques et dégradations de l'arbre respiratoire qui sont abordées maintenant.

Sinusites

PEUPLIER – ÉGLANTIER – CHARME

Le peuplier est utilisé contre la sinusite afin d'écarter la piste infectieuse, et comme anti-inflammatoire ORL, il peut être combiné à l'églantier et éventuellement au charme s'il y a beaucoup d'éternuements.

Angines et pharyngites

ÉGLANTIER – PEUPLIER – SAPIN PECTINÉ

L'églantier, extrait majeur des inflammations ORL, se couple au peuplier (anti-infectieux) et au sapin pectiné (stimulant immunitaire), pour lutter contre les angines et les pharyngites. Ce trio, voire l'églantier seul, peut constituer une prévention intéressante pour les personnes qui font des angines ou des pharyngites à répétition.

Le petit + aroma

L'huile essentielle de laurier noble accompagne parfaitement la gemmothérapie en cas d'angine comme anti-infectieux et antalgique afin de soulager rapidement les douleurs.

Trachéites

PEUPLIER – CASSIS – VIORNE

Outre le peuplier pour l'aspect infectieux, la trachéite est une inflammation de la trachée qui peut être calmée par l'effet cortisol-like du cassis. Cette inflammation cause des spasmes violents des bronches qui entraînent de la toux. L'association de la viorne au cassis et au peuplier peut permettre de calmer cette toux irritante.

Bronchite

PEUPLIER – AULNE – VIORNE

Dans la bronchite, en dehors du peuplier et de l'aulne utilisés comme anti-infectieux et anti-inflammatoire, le macérât de viorne permet de drainer les poumons et éviter les spasmes causant de la toux, voire parfois la sensation d'étouffement. La viorne devient indispensable lorsque la bronchite prend une forme asthmatiforme.

Le noisetier est aussi préconisé en cas de bronchite chronique qui dure, voire assez ancienne et qui aurait abîmé les tissus pulmonaires au point d'affaiblir les capacités respiratoires.

Asthme

CASSIS – VIORNE

Ces deux extraits sont utilisés contre l'asthme, quelle qu'en soit la cause : allergique ou pas, l'action anti-inflammatoire du cassis et celle antispasmodique de la viorne sont nécessaires pour calmer l'asthme chronique en cure de fond.

La dégradation des tissus bronchiques

NOISETIER – RONCE

Les causes de dégradation des tissus pulmonaires sont nombreuses et pour ces troubles, il ne faut pas oublier que la gemmothérapie offre un grand potentiel de régénération des tissus.

Les macérâts de noisetier et de ronce sont intéressants au niveau bronchique. Ce sont deux régénérants et revitalisants pour les bronches « usées » et fatiguées.

CHAPITRE 7
LE SYSTÈME DIGESTIF ET LE MÉTABOLISME

QUELQUES BOURGEONS SPÉCIFIQUES

Noyer

Équilibrant de la flore intestinale, il favorise le développement des bonnes bactéries et aide à éliminer les mauvaises. Au niveau intestinal, c'est également un antidiarrhéique. Son action s'étend également au foie et au pancréas dont il stimule l'activité.

Figuier

Système nerveux et système digestif sont les deux pôles d'action du figuier. Concernant la partie digestive, le figuier draine, régénère et calme l'inflammation de l'estomac et des intestins. Il agit de plus comme régulateur de l'appétit.

Aulne

À son action anti-infectieuse s'ajoute un rôle anti-inflammatoire relativement intéressant pour le système digestif.

Airelle

Anti-infectieuse digestive, l'airelle régule les capacités d'absorption de la muqueuse intestinale et la motilité du côlon.

Romarin

Draineur et régénérant hépatique dont la réputation n'est plus à faire, le romarin stimule le fonctionnement global du foie. Il augmente l'activité de la vésicule biliaire. Il stimule la réparation de la muqueuse intestinale. C'est de plus un bon antioxydant.

Vigne

Ce macérât exerce une action anti-inflammatoire au niveau digestif (et plus largement sur l'organisme), il lutte aussi contre les manifestations auto-immunes.

Genévrier

Draineur hépato-rénal, il est idéal pour détoxifier l'organisme autant des toxines qu'il produit que de celles qu'il ingère. Il diminue également la glycémie.

Seigle

Il favorise l'activité des hépatocytes et permet au foie de se régénérer correctement lorsqu'il a subi des agressions.

Frêne

Il favorise le bon fonctionnement de la vésicule biliaire et donc la digestion des corps gras.

Érable

Il tonifie le fonctionnement de la vésicule biliaire et aide à nettoyer les canaux biliaires. Assez logiquement étant donné son action biliaire, il favorise la digestion des corps gras. L'érable est aussi un hypoglycémiant qui peut être utilisé dans le diabète gras.

Bouleau

C'est ici le bouleau pubescent qui est à privilégier. Vous l'avez compris, ses actions sont multiples et sa régulation de fond sur la chaîne endocrinienne peut permettre de stimuler un métabolisme lent. Il active et protège le foie. Le bouleau participe aussi au nettoyage intestinal.

Olivier

Il favorise la bonne assimilation des lipides et permet de faire diminuer le taux de mauvais cholestérol (LDL) et de triglycérides. Il favorise un meilleur fonctionnement du foie. C'est aussi un régulateur de la glycémie chez le diabétique de type 2.

Amandier

Il diminue le taux de triglycérides, et améliore l'utilisation et la dégradation des corps gras en stimulant le fonctionnement de la vésicule biliaire. L'amandier est également stimulant de la thyroïde.

Aubépine

Elle est hypothyroïdienne.

Cornouiller

Il est lui aussi un hypothyroïdien.

Viorne

Cette dernière lutte contre l'hyperthyroïdie, plus particulièrement contre la maladie de Basedow qui est une hyperthyroïdie auto-immune.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRINCIPAUX BESOINS AU NIVEAU DIGESTIF ET MÉTABOLIQUE															
	Noyer	**Figuier**	**Aulne**	**Vigne**	**Airelle**	**Romarin**	**Genévrier**	**Seigle**	**Frêne**	**Érable**	**Bouleau**	**Olivier**	**Amandier**	**Aubépine**	**Cornouiller**	**Viorne**
Stimulant du foie	X					X	X	X	X	X	X	X	X			
Stimulant des reins					X		X		X		X					
Anti-inflammatoire intestinal		X	X	X												
Action pancréatique	X									X	X					
Action biliaire						X			X	X		X	X			
Action thyroïdienne														X	X	X

LE SYSTÈME DIGESTIF

Parodontoses et gingivites

CHÊNE – BOULEAU PUBESCENT

Contre les inflammations gingivales et rétractations des gencives, c'est le bourgeon de chêne que l'on utilisera comme tonique et cicatrisant gingival. Le matin, on met dix gouttes dans un peu d'eau et on agite en bouche avant d'avaler.

Le développement de ces problématiques est associé à un terrain relativement acide et déséquilibré, l'action de drainage profond et général du bouleau pubescent permettra d'améliorer le terrain de la personne.

Le conseil naturo : la propolis !

Pour une action locale rapide, ajoutez au chêne quelques gouttes de propolis ou même déposez-les directement sur la gencive. La propolis à mâcher convient très bien aussi.
Son action anti-inflammatoire et anti-infectieuse est idéale pour compléter l'action profonde du chêne sur le tissu gingival et du bouleau sur le terrain général.

Reflux et acidité gastrique

FIGUIER – ROMARIN

Le figuier est le grand allié de l'estomac. À la fois draineur et apaisant, il permet de faciliter la phase stomacale de la digestion tout en étant anti-inflammatoire. Il lutte contre l'acidité et le reflux gastro-œsophagien qui peut notamment causer des sensations de brûlures au niveau de l'œsophage. L'action du figuier à ce niveau peut se révéler particulièrement efficace. Même en usage ponctuel en une prise, il soulage une crise de brûlures d'estomac. Bien sûr, pour une action durable, une cure de trois semaines est conseillée.

En dehors de l'acidité, cela met en évidence un mauvais fonctionnement de l'estomac et la cause peut être mécanique (hernie hiatale). Dans ce cas, le figuier soulagera mais n'aura pas d'effet durable ou fonctionnel. Concernant les causes fonctionnelles, cela peut être soit l'estomac qui n'assure pas assez bien son rôle digestif et le figuier va permettre de stimuler cette fonction ; soit c'est le foie qui présente des dysfonctionnements, dans ce cas, il faut alors ajouter le romarin au figuier.

Ulcères et inflammations de l'estomac

FIGUIER – AULNE

L'ulcère de l'estomac est majoritairement dû à une bactérie appelée *Helicobacter pylori*. Ainsi l'aulne est associé aux propriétés réparatrices du figuier puisqu'il participe à la lutte contre les bactéries. Tous deux anti-inflammatoires digestifs, ils vont calmer la muqueuse stomacale et stimuler sa réparation.

Nausées

FIGUIER – ROMARIN

La sensation de nausée peut être régulée par le figuier qui équilibre le fonctionnement de l'estomac. Il est d'autant plus utile si ces nausées sont d'origine nerveuse.

Parfois le foie, surchargé, entraîne la survenue de nausées. Celles-ci apparaissent à l'ingestion de corps gras ou d'aliments plus lourds à digérer. Le romarin est alors utilisé afin de stimuler le fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire de manière justement à faciliter la digestion des corps gras.

Le petit + aroma

Pour gérer de façon immédiate la nausée, l'huile essentielle de gingembre se révèle très utile.
À respirer au flacon, voire à ingérer : 1 à 2 gouttes sur un sucre aux premiers signes de nausée.

Équilibrer la flore intestinale

NOYER – BOULEAU – PEUPLIER

Rééquilibrer la flore intestinale n'est pas toujours simple, si le macérât principal est le noyer puisqu'il facilite l'installation d'une

flore saine, il peut être accompagné du bouleau et du peuplier. Le bouleau permet de rétablir l'équilibre acido-basique du terrain intestinal, il a aussi une action antiparasitaire secondaire. De son côté, le peuplier, par son action large, reste le plus intéressant pour lutter contre les bactéries et champignons nuisibles à l'intestin.

Le conseil naturo : les probiotiques

Comment rééquilibrer la flore intestinale si on ne la réensemence pas avec les bactéries adéquates ? Il est fortement recommandé d'associer la prise de probiotiques à la gemmothérapie intestinale.

Parasitoses

NOYER

Le noyer, qui limite le développement des pathogènes au niveau intestinal, permet de lutter contre les parasites intestinaux. C'est lui qui sert de vermifuge en gemmothérapie.

Favoriser la régénération de la muqueuse intestinale

FIGUIER – ROMARIN – NOYER

À cause de dérèglements de la flore, de troubles digestifs, d'une alimentation déséquilibrée ou encore de stress chronique, le déséquilibre intestinal a pu atteindre et altérer la muqueuse. Elle est alors inflammée et poreuse. On parle en ce cas d'hyperperméabilité intestinale.

LE PROBLÈME DE L'HYPERPERMÉABILITÉ INTESTINALE…

L'intestin, qui est censé servir de filtre, va laisser passer des choses qui ne devraient pas, et c'est le début de nombreuses réactions en chaîne.
Ces particules étrangères pour l'organisme sont reconnues comme telles, ce qui déclenche des mécanismes d'élimination qui passent notamment par l'inflammation. Il y a alors une sorte d'inflammation constante de l'organisme.
Le système immunitaire lance ses processus d'élimination, sauf que, par imprécision, la multiplication de ces cibles entraîne aussi des réactions immunitaires vers des composants sains de l'organisme… C'est la mise en place de processus auto-immuns.
En revanche, les nutriments normalement assimilés ne le seront pas correctement, il y aura donc des risques de carences.
Cette vision, certes simpliste, permet de percevoir l'ampleur des conséquences de l'hyperperméabilité intestinale.

Le figuier et le romarin stimulent la régénération de la muqueuse intestinale et s'avèrent alors indispensables. Cependant les bactéries de notre microbiote intestinal favorisent également cette réparation, ainsi l'association de ces deux bourgeons au noyer qui équilibre la flore, voire la prise de probiotiques, constitue une prise en charge globale de la problématique. Sans oublier qu'un mauvais démarrage de la digestion par l'estomac, le foie et le pancréas exocrine (productions de sucs digestifs par le pancréas) favorise ce type de troubles. Figuier, romarin et noyer stimulent respectivement les fonctions stomacales, hépatiques et pancréatiques.

LA DYSBIOSE INTESTINALE

Une dysbiose intestinale est un déséquilibre de la flore ; toutefois la dysbiose est fortement liée à une altération de la muqueuse. L'un entretient l'autre, c'est un cercle vicieux.
Lorsqu'il est nécessaire de travailler sur ces deux plans, l'alternance du trio muqueuse et du trio flore, en commençant par celui sur la muqueuse, peut se révéler pertinente, associée à la prise de probiotiques.

Inflammations intestinales : maladie de Crohn, colopathies, intestin irritable…

FIGUIER – VIGNE – ROMARIN

Ces différentes inflammations intestinales sont associées de près ou de loin à des mécanismes auto-immuns et peuvent en déclencher à distance au niveau articulaire, cutané ou gynécologique, par exemple.

Le travail se fait alors en luttant contre l'inflammation (figuier, vigne) et en stimulant la cicatrisation intestinale (figuier, romarin). Il faut aussi souligner l'intérêt de la vigne dans la régulation des processus auto-immuns : elle est utile tant pour lutter contre la cause des troubles que contre les dysfonctionnements qu'ils peuvent causer à l'organisme.

UN COUP DE POUCE : LA GLUTAMINE !

La glutamine est un acide aminé (un petit bout de protéine qui permet d'en reconstruire d'autres) qui favorise la cicatrisation et la réparation de la muqueuse intestinale.
Elle complète parfaitement le travail du figuier et du romarin.

Constipation

AIRELLE – GENÉVRIER

En cas de transit ralenti en plus de la régulation de la motilité du côlon exercée par l'airelle, l'usage du genévrier augmente le métabolisme digestif, c'est-à-dire les processus de digestion notamment hépatiques qui, lorsqu'ils sont affaiblis, ne permettent pas d'avoir un transit efficace.

Le conseil naturo : le psyllium

Les téguments de psyllium qui forment un gel au niveau intestinal permettent une action mécanique douce le temps que la gemmothérapie fasse son effet sur la physiologie. Si l'action de l'airelle est profonde, elle peut par contre mettre 1 à 2 mois à être effective. Il faut persévérer.
Pendant ce temps, le psyllium pris chaque jour permet de faciliter le transit sans irriter l'intestin.

Diarrhées

NOYER

Le noyer, en dehors de son action sur la flore intestinale qui ne manquera pas d'être utile dans les diarrhées postantibiotiques, possède une action astringente qui lui donne un rôle antidiarrhéique, quelle que soit l'origine des diarrhées.

Flatulences

NOYER

Les ballonnements et les flatulences consécutifs au repas, et donc à une digestion difficile qui crée ces fermentations désagréables, peuvent être limités par l'usage du noyer. Celui-ci augmente le fonctionnement du foie et du pancréas notamment dans leur rôle sur la digestion par production de sucs digestifs, évitant ainsi de tels désagréments et allégeant la digestion.

Ischémie intestinale des sportifs

GINKGO

Les sportifs peuvent souffrir de troubles digestifs liés à l'ischémie souvent causée par un effort d'intensité modérée mais long. L'afflux sanguin est dirigé vers les muscles au détriment de certains organes comme l'intestin qui souffre d'un manque d'afflux sanguin et d'oxydation liée entre autres à ce manque de sang. À l'arrêt de l'activité, le retour brutal du sang est cause d'inflammation intestinale.

Le ginkgo agit globalement sur ces différentes problématiques : il stimule la microcirculation, permettant de pallier en partie le manque d'afflux sanguin ; il est antioxydant et limite l'inflammation des vaisseaux sanguins.

Infections digestives

(*Cf.* L'immunité, lutter contre les pathogènes.)

LE FOIE

Drainage hépatique

ROMARIN – GENÉVRIER

En prévention saisonnière, comme en cas de surcharge digestive ressentie, de maux de tête, de nausées ou toute autre manifestation en lien avec le foie, on utilisera le romarin ou le genévrier pour son drainage.

Le romarin stimule remarquablement bien la vésicule biliaire et la fonction digestive du foie. Il peut cibler plus particulièrement la surcharge du bon mangeur, de la personne qui a tendance à produire beaucoup de glaires.

De son côté, le genévrier cible l'intoxication globale par les toxines produites par le corps, mais aussi les toxines chimiques ingérées par l'alimentation ou des médications lourdes. Draineur rénal, il favorise par la suite l'élimination rénale de ces toxines. Il correspond aussi au besoin des personnes au métabolisme ralenti, dont le foie et les reins fonctionnent au ralenti avec ou sans surcharge.

Calculs biliaires

FRÊNE – ROMARIN – ÉRABLE

Ces trois extraits agissent en synergie sur la vésicule biliaire afin de limiter la formation des calculs ou boues vésiculaires, et en faciliter la dissolution. Ils tonifient la vésicule, régulent son fonctionnement afin

qu'il corresponde aux besoins réels de la digestion et lance le nettoyage nécessaire de la vésicule ainsi que des canaux biliaires.

En dehors de leur action sur les calculs, ces extraits permettent la réharmonisation de la fonction biliaire, évitant ainsi la formation de nouveaux calculs, mais aussi une meilleure digestion des graisses grâce à l'action des sels biliaires

Hépatites

SEIGLE – GENÉVRIER

Dans le cadre d'une hépatite chronique, la gemmothérapie peut participer au drainage du foie avec le genévrier, ainsi qu'à sa régénération à l'aide du seigle, puissant cicatrisant hépatique.

Cirrhoses

SEIGLE – ROMARIN

En cas de cirrhose, ce sont les deux grands régénérants des hépatocytes (les cellules du foie) qui vont être utilisés : le seigle et le romarin. Ils permettent aussi de tonifier le fonctionnement des parties encore saines du foie.

Maux de tête hépatiques

ROMARIN – POMMIER

Certains maux de têtes sont liés directement à une surcharge du foie. En dehors des macérâts à visée circulatoire (*cf.* Le système sanguin et lymphatique), le romarin ou le pommier peuvent être employés.

Le romarin est privilégié si la surcharge peut être associée à des excès alimentaires, un stress excessif qui fatigue le foie ou une surcharge en toxines plus générale du foie.

Le pommier est de son côté particulièrement préconisé lorsque les maux de tête sont associés à des troubles hormonaux avec une possible faiblesse de détoxication des hormones qui viennent alors encombrer le foie. Le pommier reste utile en cas de migraine et pour son action vasculaire : il calme les spasmes et l'inflammation des vaisseaux sanguins en plus d'être hypotenseur.

LE MÉTABOLISME

Cholestérol

ROMARIN – OLIVIER – AMANDIER – GENÉVRIER

En ce qui concerne le cholestérol, il convient de regarder en même temps le taux de triglycérides et d'adapter en fonction la gemmothérapie utilisée :

- Si le taux de triglycérides est bon ou peu élevé et celui de cholestérol haut, on utilisera le genévrier associé à l'olivier afin d'augmenter le fonctionnement des organes de traitement des lipides, ce type de cholestérol étant lié à des fonctions faibles.
- Si le taux de triglycérides est élevé et celui de cholestérol normal ou juste à la limite avec un HDL bas, c'est le duo romarin et amandier qui est à utiliser pour réguler cette hyperlipidémie. Il faut également adapter son hygiène alimentaire afin de limiter l'apport de « mauvais » lipides.

CONTINUEZ À MANGER DES ACIDES GRAS !

Réguler sa consommation alimentaire : oui ! Arrêter complètement tous les acides gras : non !
Certains acides gras, comme les oméga-3, limitent les dépôts de cholestérol et favorisent la combustion des graisses stockées… On en a besoin également pour nos productions hormonales et notre cerveau !
Il est donc indispensable de continuer à consommer du gras, mais pas n'importe lequel : des huiles riches en oméga-3 (colza, cameline, lin, noix…) et/ou des

compléments à base d'huile de poisson.
Les corps gras sont à consommer le matin : un peu d'huile sur une tartine de pain semi-complet ou dans votre yaourt végétal ou muesli, c'est inhabituel, mais c'est très bon !

Diabète

NOYER – MYRTILLE

En cas de diabète type 2, vous pouvez utiliser le myrtillier associé au noyer. Le noyer favorise l'activité du pancréas dans sa globalité sur la partie digestive, mais aussi hormonale pour la production d'insuline. Le myrtillier, de son côté, offre l'avantage, en plus de réguler la glycémie, d'être protecteur des vaisseaux sanguins et des yeux, souvent touchés chez les personnes diabétiques.

Pour les personnes atteintes de diabète de type 1, le macérât de myrtillier peut tout de même, dans certains cas, favoriser une régulation de la glycémie sans être résolutif et mérite d'être essayé.

Pour les personnes sous traitement médical, il est nécessaire de prévoir un contrôle régulier de la glycémie et, après conseil et suivi médical, d'adapter le traitement au fur et à mesure.

Deux autres macérâts peuvent être amenés à compléter l'action du noyer et du myrtillier : l'olivier et l'érable.

Troubles de la glycémie

NOYER – FIGUIER

Le noyer est employé pour lutter contre ces troubles, le figuier peut l'accompagner pour la régulation nerveuse. En effet, non seulement un dérèglement de la glycémie peut causer une difficulté à gérer le stress, mais surtout dans le sens inverse, un stress intense peut entraîner une consommation excessive de sucre par le corps. Lorsque le corps n'est pas capable de gérer ces petites crises de stress, c'est autant de petites hypoglycémies qui sont déclenchées.

Sans oublier que le figuier régule les comportements compulsifs, notamment alimentaires, qui, lorsqu'ils sont dirigés vers la consommation de produits sucrés, sont propices à des dérèglements de la glycémie.

Le conseil naturo : le chrome !

Régulateur de l'absorption des glucides, mais aussi des lipides, le chrome accompagnera très bien la gemmothérapie, autant pour réguler la glycémie que la cholestérolémie ou le taux de triglycérides.

Acide urique

FRÊNE – BOULEAU PUBESCENT

Lorsque les analyses montrent un fort taux d'acide urique ou que des symptômes d'excès d'acide urique se présentent comme c'est le cas des crises de goutte, le frêne et bouleau pubescent vont être utilisés. Leur action ne s'arrête pas à la seule élimination rénale, ils vont permettre d'aller chercher un peu plus loin dans les tissus profonds et de drainer efficacement l'acide urique accumulé.

Le frêne permet également de lutter contre l'inflammation qui peut être causée par la présence de l'acide urique au niveau articulaire notamment.

Hypothyroïdie

AMANDIER – CHÊNE – BOULEAU, CHATONS MÂLES

Les troubles de la thyroïde impactent largement le métabolisme global de l'organisme. Une hypothyroïdie entraîne une baisse des combustions et des productions énergétiques. Deux macérâts sont stimulants du fonctionnement de la thyroïde : l'amandier et les chatons mâles du bouleau pubescent.

Le macérât de chêne peut présenter l'intérêt de stimuler toute la chaîne de production hormonale. La thyroïde est sous l'effet d'autres productions hormonales qui elles aussi, en début de chaîne, peuvent être affaiblies, entraînant une faiblesse du fonctionnement thyroïdien. D'un autre côté, les autres glandes dépendant en partie de la thyroïde ne sont plus assez stimulées et bénéficieront aussi de la tonification globale effectuée par le chêne.

Hyperthyroïdie

AUBÉPINE – CORNOUILLER – VIORNE

Trois extraits de gemmothérapie sont hypothyroïdiens : l'aubépine, le cornouiller et la viorne. Ils peuvent être utilisés indépendamment ou ensemble.

Ce sont eux que l'on utilise également en accompagnement de la maladie de Basedow, hyperthyroïdie auto-immune.

Cependant, le fait que ce soit une maladie auto-immune nous amène à combiner l'un de ces extraits à la vigne rouge comme régulatrice de la réaction immunitaire. En complément, on utilise éventuellement le macérât de figuier, régulateur nerveux.

Le figuier possède un intérêt en amont et en aval. Très souvent, il y a une hypernervosité consécutive au dérèglement thyroïdien qui peut être apaisée par le figuier. En amont, le stress chronique peut aussi, par une réaction en chaîne, être facteur de dérèglements hormonaux et immunitaires, et ainsi thyroïdiens. Alors agir sur la thyroïde sans prendre en compte le possible facteur stress ne permet pas une prise en charge globale de l'organisme.

LA MINCEUR

Stimuler l'élimination

GENÉVRIER – FRÊNE

Il est possible d'utiliser la gemmothérapie afin de stimuler des fonctions déficientes de métabolisation et d'élimination de manière à faciliter la perte de poids. Parfois, ces fonctions affaiblies ne permettent pas un métabolisme optimal : les graisses, les sucres, les toxines et l'eau sont alors largement stockés au lieu d'être éliminés ou utilisés par le corps pour produire de l'énergie.

Les efforts d'hygiène de vie ne sont ainsi pas aussi efficaces. Le genévrier et le frêne permettent de tonifier le foie, les reins et de drainer les toxines qui ont tendance à fixer l'eau et les graisses dans les tissus. La perte de poids est facilitée, les efforts plus efficaces et au-delà du poids, c'est tout l'organisme qui en bénéficie.

ZOOM SUR L'HYGIÈNE DE VIE

Perte de poids ou pas, l'hygiène de vie nous accompagne vers un bien-être au quotidien. Elle se décompose en trois points qui ont autant d'importance les uns que les autres :

- l'hygiène alimentaire : alimentation de qualité et équilibrée ;
- l'hygiène physique : pratique d'une activité physique ;
- l'hygiène mentale (que l'on oublie malheureusement trop souvent) : différentes techniques visent la gestion du stress et l'équilibre émotionnel.

Éviter les compulsions

FIGUIER

Le système nerveux et ses messagers en cas de déséquilibres envoient des informations qui entraînent un phénomène que nombre d'entre nous connaissent : les compulsions. Ainsi, sans nécessité réelle, le système nerveux informe le cerveau qu'il y a un besoin. Souvent, cela se manifeste en cas de stress, de fatigue, d'ennui, de solitude… Il n'y a pas sensation de faim mais envie de manger, souvent tournée vers

le sucré, perçu comme réconfortant. On se trouve alors face à un comportement compulsif.

Pour gérer cela, il faut réguler le système nerveux : le figuier, calmant de toute la chaîne nerveuse et notamment de l'hypophyse, centre de l'appétit, peut s'avérer être un précieux outil.

Le figuier aide ainsi à réguler l'appétit et les compulsions alimentaires.

CHAPITRE 8
LA PEAU

QUELQUES MACÉRÂTS DE GEMMOTHÉRAPIE SPÉCIFIQUES

Cèdre

Draineur cutané, le cèdre est utilisé dans toutes les problématiques sèches. Il limite le vieillissement et le durcissement de la peau.

Orme

De son côté l'orme, également draineur cutané, est employé dans les problématiques humides, suintantes.

Platane

Peu commun d'utilisation, c'est contre le développement du vitiligo qu'il est le plus souvent utilisé. Son activité semble aussi être cicatrisante, anti-infectieuse et réguler le système immunitaire.

Bouleau

Non seulement très bon draineur profond, utile si une problématique de peau fait suite à un long processus de dérèglement global de l'organisme avec de nombreux autres troubles, il est aussi reminéralisant, permettant ainsi de tonifier la peau et la pousse de cheveux. Il favorise également l'élimination des acides qui, de ce fait, ne captent pas les minéraux de notre organisme.

Cassis

Stimulant des corticosurrénales, c'est un puissant anti-inflammatoire et stimulant immunitaire. Au-delà, le cassis est un « draineur vrai » très utile pour relancer les différents émonctoires dont l'hypofonctionnement peut surcharger la peau.

Noyer

Draineur hépatique, il permet de « nettoyer » le sang, limitant ainsi l'évacuation des déchets par la peau. Le rôle sur la flore intestinale du noyer ne manquera pas de bénéficier à la peau, limitant notamment les processus allergiques et permettant une meilleure défense contre les pathogènes allant de l'intestin à la peau.

Vigne

Anti-inflammatoire digestif et régulatrice immunitaire, la vigne est employée dans tous les troubles auto-immuns, y compris cutanés.

Figuier

Grand régulateur nerveux, il est utilisé en cas d'affection psychosomatique, or la peau n'est pas en reste de ce côté. Barrière entre l'intérieur et l'extérieur, elle exprime parfois des émotions que nous avons à peine perçues et que la parole n'a pas libérées.

Tilleul

Sédatif doux, il régule l'hypernervosité qui peut être en cause dans certains troubles cutanés. Si tel est le cas, il s'ajoutera aux extraits spécifiques de la peau. Si le figuier touche à des dérèglements plus généraux, le tilleul est employé plus spécifiquement sur un terrain nerveux qui se fatigue et s'épuise à cause de cette hypernervosité, et est ainsi souvent sujet aux herpès, zona…

Chêne

Stimulant polyendocrinien, il aide à remonter les personnes épuisées, plus particulièrement à la suite d'un stress chronique, d'un *burn-out*, d'une période de surmenage. Certaines affections cutanées associées à des périodes de fatigue, comme les furoncles ou l'herpès, bénéficieront de ces propriétés.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRINCIPAUX BESOINS AU NIVEAU DE LA PEAU										
	Cèdre	Orme	Platane	Bouleau	Cassis	Noyer	Vigne	Figuier	Tilleul	Chêne
Draineur	X	X	X	X	X	X				
Lutte contre l'hyperimmunité			X			X	X			
Stimulant immunitaire					X					X
Calmant nerveux								X	X	
Anti-inflammatoire						X	X			

LES INFECTIONS CUTANÉES

Acné

NOYER – ORME – CASSIS

L'acné est une problématique qui peut avoir plusieurs facteurs. En dehors des besoins de régulation hormonale pour lesquels les macérâts hormonaux seront nécessaires, il y a presque systématiquement la nécessité de drainer la peau ainsi que l'organisme de manière plus générale et éventuellement d'initier une régulation intestinale qui peut être la porte d'entrée des toxines.

Pour cela, la gemmothérapie offre de précieux outils. Le noyer, déjà, permet le rééquilibrage de la flore intestinale en même temps qu'il est détoxifiant du foie et de la peau. L'orme, dont le drainage cible la peau particulièrement dans ses troubles humides (c'est le cas de l'acné), est aussi employé. Enfin le cassis en tant que « draineur vrai »

va permettre de retonifier le fonctionnement des différents organes émonctoires afin qu'ils reprennent entièrement leur fonction, soulageant ainsi la peau dans sa fonction émonctoire.

Le conseil naturo : l'argent colloïdal

L'argent est un excellent détoxifiant cutané à appliquer directement sur le visage, à utiliser sous forme liquide, pur, dans un flacon spray.
Petite astuce : ajoutez 10 ml de macérât de peuplier à 90 ml d'argent colloïdal (pour ses propriétés anti-infectieuses et anti-inflammatoires).
Utilisation : en spray matin et soir sur le visage, après avoir nettoyé la peau. Séchez avec la chaleur des mains.

Herpès, furoncle

CASSIS – CHÊNE

Ce sont des troubles cutanés qui révèlent souvent une faiblesse immunitaire générale, associée ou non à une période de fatigue. D'où le choix du cassis (stimulant immunitaire) et du chêne (stimulant global, physique et nerveux). Ce duo permettra de remonter la vitalité de l'organisme. Il est possible d'ajouter le peuplier en application locale sur le bouton.

Zona

FIGUIER – CASSIS

Le zona, outre son aspect viral, se redéploie après un choc émotionnel ou en situation de stress aigu. Si l'emploi du cassis permet un drainage général et va favoriser l'élimination du virus, celui du figuier permet une régulation indispensable du système nerveux.

Le petit + aroma

Pour la gestion de la crise aiguë, l'application locale d'huile essentielle de ravintsara et d'huile essentielle de camomille romaine peuvent être d'une grande aide.
À raison de 2 gouttes de chacune de ces huiles essentielles dans un peu d'huile ou de crème neutre en application jusqu'à 6 fois par jour pour un adulte.
Le ravintsara est également très efficace contre l'herpès.

LA PEAU DANS TOUS SES ÉTATS !

Eczéma

CÈDRE – ORME – CASSIS – NOYER

En gemmothérapie, il y a une différence à faire entre les eczémas secs et humides. Ce ne sont en effet pas les mêmes macérâts qui seront utilisés.

Il y a une base commune composée du cassis, anti-inflammatoire par son action cortico-stimulante et antihistaminique, mais aussi du noyer, grand rééquilibrant de la flore intestinale (dont les perturbations peuvent souvent être associées à l'apparition d'eczémas) et qui agit aussi comme draineur du foie et du sang. À cette base, on ajoute le cèdre, de manière à drainer la peau, dans les cas d'eczéma sec, ou l'orme pour l'eczéma suintant (humide).

Bien sûr, chaque eczéma est particulier et pourrait amener à l'utilisation d'autres extraits. Dans le cas des eczémas nerveux, par exemple, l'emploi du figuier est parfaitement adapté.

Le conseil naturo : l'hydrolat de camomille matricaire

L'hydrolat de camomille matricaire est anti-inflammatoire et antidémangeaisons.

Il est possible de mélanger 10 ml de macérât de cassis à 100 ml d'hydrolat de camomille matricaire et d'utiliser ce mélange en vaporisation sur l'eczéma.
Le cassis exerce aussi ses propriétés anti-inflammatoires par voie cutanée.
Le mélange n'étant pas gras, son application peut être renouvelée dans la journée.

Psoriasis

CASSIS – CÈDRE – NOYER

Contre le psoriasis (problématique sèche de la peau), on utilisera le cèdre comme draineur et revitalisant cutané.

À ses côtés, le noyer permet un nettoyage hépatique et sanguin, son action sur la flore intestinale pourra aussi être intéressante si un tel lien est présent, ce qui est fréquent suivant le terrain de la personne touchée. N'oublions pas que l'impact du noyer sur la flore intestinale permet aussi une régulation de certains processus auto-immuns, et le psoriasis est une maladie auto-immune.

Enfin, le cassis peut réguler la réaction inflammatoire, mais aussi drainer l'organisme de manière globale.

Urticaire

ORME – NOYER – CASSIS

L'urticaire est souvent une sorte d'indigestion cutanée, quelque chose qui n'est pas passé au niveau alimentaire ou émotionnel. Dans ce cas-là, c'est l'orme que l'on emploie pour drainer la sphère cutanée, avec le noyer et le cassis qui, en plus d'être draineurs, agissent tout deux contre les attaques provoquant des réactions brutales ; l'un plutôt au niveau digestif, l'autre davantage sur le plan de la régulation des réactions immunitaires.

Vitiligo

PLATANE – VIGNE

L'utilisation du platane, dont l'apparence se rapproche d'ailleurs de celle d'une peau atteinte de vitiligo, est indiquée. Le vitiligo étant une maladie auto-immune profondément ancrée, la vigne est associée au platane, extrait spécifique des maladies auto-immunes. La régression reste difficile à obtenir, cependant il peut être possible d'en limiter l'évolution.

Hyperséborrhée, peau grasse

ORME

Ici c'est une manifestation d'élimination par la peau avec production de sécrétion : le sébum. C'est une manifestation « humide » de la peau qui appelle à l'utilisation de l'orme comme draineur et régulateur.

En remontant la chaîne qui aboutit à ce trouble, on peut découvrir une intoxination plus générale de l'organisme que les autres organes émonctoires n'arrivent pas à gérer. Ainsi l'association du cassis qui est un draineur global de l'organisme peut se révéler tout à fait appropriée.

Transpiration excessive et/ou malodorante

ORME

Sans surprise, dans cette problématique d'humidité, c'est l'orme qui est choisi comme draineur. Tout comme pour les hyperséborrhées, il peut être associé au cassis ou à tout autre draineur global de l'organisme puisque c'est un symptôme de la surcharge de la peau en toxines qui révèle très souvent que les organes de l'intérieur sont un peu affaiblis.

Sécheresse et vieillissement cutanés

CÈDRE

Avec l'âge, la peau va en se desséchant. Les conseils valables pour la peau sèche sont également applicables pour lutter contre le vieillissement cutané.

Souhaitant, dans ce cadre, limiter la sécheresse et la dévitalisation du tissu cutané, l'extrait à privilégier est celui de cèdre. Il limite la dégradation de la peau. Son utilisation nécessite des cures régulières en entretien.

Le conseil naturo : l'hydrolat de rose

En lotion tonique anti-âge à appliquer matin et soir après le nettoyage de la peau, optez pour l'hydrolat de rose.
Ajoutez 10 ml de macérât de jeunes pousses de cèdre à 90 ml d'hydrolat de rose. Vaporisez directement sur le visage et séchez à la chaleur des mains.

Le conseil naturo : l'huile d'argousier

En complément alimentaire, l'huile d'argousier par voie orale est excellente pour lutter contre la sécheresse cutanée.
Elle favorise la reconstruction cutanée, aide la peau à mieux retenir l'eau et lutte contre son inflammation. De plus, elle possède un pouvoir antioxydant fort intéressant.

Couperose

GINKGO – ROMARIN

La couperose est une congestion et une stase sanguine des petits capillaires sanguins au niveau du visage, associées aussi à des phénomènes d'oxydation et d'inflammation des parois de ceux-ci. C'est donc tout naturellement vers le ginkgo qu'il faut se tourner : anti-inflammatoire, tonique de la microcirculation et antioxydant. Bien entendu, l'état global de l'organisme influe sur cette

problématique qui s'accentue fréquemment lorsque le foie est engorgé, il est donc possible d'ajouter au ginkgo le macérât de jeunes pousses de romarin pour son action hépatique en rappelant également ses propriétés, même si elles sont secondaires, sur le système veineux.

Le conseil naturo : l'hydrolat de Famonty

L'hydrolat de Famonty, en plus d'être un étonnant protecteur de la peau, est également un bon tonique circulatoire, l'idéal pour les peaux couperosées !
Ajoutez 10 ml de macérât de jeunes pousses de gingko à 90 ml d'hydrolat de Famonty. Vaporisez après le nettoyage matin et soir et faites sécher à la chaleur des mains.

Lichen

CÈDRE – VIGNE

Le lichen est un trouble de la peau dont les mécanismes demeurent encore relativement obscurs ; cela reste cependant un trouble sec de la peau qui relève des propriétés du macérât de cèdre. Il y a un processus inflammatoire cutané avec une possible origine auto-immune, c'est pourquoi l'association du cèdre avec la vigne semble appropriée. En effet, cette dernière permet de travailler sur l'inflammation et l'auto-immunité. Le mélange sera utilisé en cure longue de 3 à 6 mois.

LES CHEVEUX

Chute de cheveux

BOULEAU VERRUQUEUX (OU PUBESCENT)

Contre les chutes de cheveux trouvant leur origine dans une déminéralisation, une acidité ou une fatigue générale, il est conseillé d'utiliser le bouleau verruqueux. Il va permettre un drainage général de l'organisme, notamment des acides, tout en favorisant la reminéralisation de l'organisme. Les cheveux ont besoin d'un apport en différents minéraux et tout particulièrement en silice, qui pourra être prise en supplément de façon isolée comme complément alimentaire.

Cuir chevelu gras

ORME – GENÉVRIER

Afin de réguler les productions de sébum en excès qui rendent les cheveux gras, c'est l'orme qui est utilisé d'abord en cure longue, sur trois mois, puis en fonction des résultats et du besoin, son utilisation peut être poursuivie.

Il permet le drainage de la peau nécessaire, cependant il peut être utile d'ajouter le genévrier afin de détoxifier efficacement le foie et les reins. C'est quand ces organes se trouvent surchargés que la peau est forcée de jouer le rôle d'émonctoire au-delà de ses capacités ; en les drainant ils reprennent cette fonction et la peau a moins de toxines à faire sortir.

Pellicules et démangeaisons

CÈDRE

Quand le cuir chevelu est irrité, qu'il démange, qu'il y a présence de pellicules. C'est l'extrait de cèdre, spécifique des manifestations sèches, qui est employé, puisqu'il gère les problématiques sèches de la peau.

En application locale, il est possible de vaporiser matin et soir le mélange d'hydrolat de camomille matricaire et d'extrait de cassis proposé en cas d'eczéma.

Le conseil naturo : l'huile végétale de nigelle

Il peut être utile d'appliquer une huile végétale en masque avant shampoing afin de calmer le cuir chevelu et favoriser une réparation plus rapide.
L'huile de nigelle est idéale puisqu'elle exerce une action anti-inflammatoire.
Appliquez l'huile de nigelle sur le cuir chevelu au moins 30 minutes avant de les laver, puis faire un à deux shampoings doux. À répéter à chaque shampoing.

CHAPITRE 9
LA PRÉVENTION

Ce n'est pas un comportement auquel nous sommes habitués et pourtant… Nous aurions tout à y gagner. La prévention consiste à maintenir le bon fonctionnement de nos différents organes, et donc notre bien-être, plutôt qu'à attendre patiemment la maladie.

Certaines problématiques ont déjà été vues mais ont été abordées sous l'angle d'un trouble déjà apparu. Or, ici, il s'agit de prévenir l'apparition de tels troubles avant qu'un dérèglement s'installe. En fonction des saisons, la vitalité de certains organes doit être soutenue. Vous verrez également qu'en fonction de notre « tempérament », suivant des critères concernant notre structure, notre physiologie et notre émotionnel, certains extraits sont employés de manière préventive pour agir sur les faiblesses relatives à notre tempérament et éviter qu'elles ne se développent.

Puisque c'est une approche préventive qui est présentée ici, elle doit être simple et basique. C'est pourquoi ce sont des associations de deux extraits au maximum qui sont conseillées. Bien sûr, il serait toujours possible d'en ajouter, mais ce n'est pas l'objectif, il s'agit plutôt de se focaliser sur l'essentiel. À vous, maintenant que vous connaissez les propriétés des macérâts de gemmothérapie, d'ajouter ceux qui vous sembleraient pertinents.

De plus, les macérâts choisis sont des basiques de la gemmothérapie que vous pourriez avoir aussi l'occasion d'utiliser dans d'autres circonstances. Si les flacons ne sont pas terminés, gardez-les au réfrigérateur pour une meilleure conservation.

LE TRAVAIL SAISONNIER

RÉALISATION DU TRAVAIL SAISONNIER

Cure de 3 semaines à raison de 10 gouttes matin et soir le premier mois de la saison concernée.
Si le macérât travaille une problématique qui vous concerne chaque année à la saison en question, c'est que c'est une de vos faiblesses. Dans ce cas, après les 3 semaines de cure, il est possible de poursuivre pendant les deux autres mois de la saison, à raison de 10 jours/mois.

Automne : les intestins

NOYER

Le noyer permet de rééquilibrer la flore intestinale et de préparer nos intestins avant l'hiver. Il favorise l'élimination des pathogènes et permet le développement des bonnes bactéries. Ainsi notre intestin sera prêt à faire face aux infections hivernales, il ne faut pas attendre le froid, car il sera alors trop tard, ce travail prenant du temps.

Le conseil naturo : les probiotiques

Assez logiquement, s'il y a quelque chose à associer au noyer, c'est la prise de probiotiques : les bonnes bactéries. Grâce au noyer, ils s'implanteront mieux et le rééquilibrage de la flore sera facilité.

Hiver : les reins et les surrénales

CASSIS

En hiver, le corps doit s'adapter : moins de lumière, moins de chaleur. Il s'épuise plus vite, car ce sont des conditions qui demandent plus d'énergie. Ce sont les surrénales qui sont sollicitées pour ces adaptations, quoi de mieux alors que d'accompagner cette saison avec un grand adaptogène stimulant des surrénales : le cassis ! En outre le cassis stimule le système immunitaire, propriété fort utile en hiver.

Le conseil naturo : pollen ou spiruline !

Si le cassis permet d'apporter un soutien à l'organisme dans cette période qui demande de constantes adaptations, le corps va tout de même consommer plus de nutriments qu'habituellement. Or nous avons majoritairement une alimentation carencée en oligoéléments et/ou vitamines.
Notre corps manque de carburant pour fonctionner correctement. Si l'organisme est carencé certaines fonctions ne sont plus efficaces, puisque ces nutriments permettent la réalisation de nombreuses réactions.
Ainsi la prise d'un complexe de vitamines et oligoéléments, comme peuvent l'être la spiruline et le pollen, est recommandée en synergie avec le cassis : le cassis est le moteur, les nutriments servent de carburant.

Printemps : le foie et la vésicule biliaire

ROMARIN

À la sortie de l'hiver, les organismes ont été fort sollicités et pas seulement par le froid. Les périodes de fêtes et les excès divers ont apporté une surcharge en toxines. Bien souvent, avouons-le, ce sont les sucres, les graisses et l'alcool que l'on a consommé en trop grande quantité. C'est alors le foie et la vésicule biliaire qui se trouvent chargés.

Pour passer un printemps (et le reste de l'année) en toute sérénité, il est nécessaire de drainer cette surcharge. Le romarin est l'allié idéal

drainant du foie et de la vésicule biliaire.

Le conseil naturo : la sève de bouleau

Fraîche ou concentrée, la sève de bouleau va permettre un drainage global de l'organisme. Elle est très intéressante à faire en même temps que la cure de romarin, car si le romarin fait sortir les toxines du foie et de la vésicule, la sève de bouleau va les emmener jusqu'aux reins et l'intestin, afin de les évacuer de l'organisme.

Été : la circulation sanguine et lymphatique

CHÂTAIGNIER

Dernière saison, celle de la maturation des fruits grâce à la chaleur, qui ne convient pas si bien que cela à l'homme. Avec la chaleur, les troubles cardiaques et sanguins s'accentuent. Très régulièrement, c'est sur les jambes que c'est le plus visible : douleurs et gonflements apparaissent. Quoi de mieux alors que le châtaignier ? Ce macérât permet de stimuler la circulation sanguine et lymphatique, il prévient ainsi les stases et les gonflements douloureux.

Le conseil naturo : les huiles essentielles

Pour stimuler la circulation sanguine, rien de tel que d'appliquer certaines huiles essentielles circulatoires 1 à 2 fois par jour.
Parmi les huiles essentielles circulatoires, celle d'Issa est l'une des plus douces et des plus faciles à employer.

COMMENT SOUTENIR L'IMMUNITÉ ?

Pour avoir un système immunitaire efficace, ce sont tout particulièrement le travail de l'automne et celui de l'hiver qui vont être utiles, permettant par le biais du noyer la

régulation de la flore intestinale, et par le biais du cassis la stimulation du système immunitaire tout en renforçant la globalité de l'organisme durant cette période hivernale.
Et pour les enfants ? Concernant les petits, il faut simplement remplacer le cassis par l'églantier durant l'hiver.

PRÉVENIR EN FONCTION DE SON TEMPÉRAMENT

ZOOM SUR LES TEMPÉRAMENTS

En naturopathie, quatre tempéraments sont représentés, ce sont des constitutions types en fonction de caractéristiques : physiques, physiologiques et émotionnelles.
Cette « classification » est retrouvée dans de nombreuses médecines traditionnelles, les tempéraments sont les constitutions de la médecine traditionnelle européenne, au même titre par exemple que les doshas en ayurveda, la médecine traditionnelle indienne.
Cela vous a peut-être déjà traversé l'esprit, mais il peut arriver qu'une personne se retrouve dans plusieurs tempéraments, même si nous sommes, en général, représentés par deux tempéraments principaux.

RÉALISER UNE CURE POUR ACCOMPAGNER SON TEMPÉRAMENT

Les macérâts qui correspondent aux besoins de notre tempérament peuvent être pris de manière préventive 10 jours/mois.
Ils peuvent aussi tout simplement servir d'appui et être utilisés quand on sait que l'on est ou allons être dans une période un peu plus difficile que les autres au niveau physique ou émotionnel (par exemple, dans une période chargée au travail, une période de changements personnels…).
Les duos choisis ici seront particulièrement pertinents pour gérer les périodes de stress des tempéraments correspondants.

Le lymphatique

CASSIS – CHÂTAIGNIER

- *Caractéristiques physiques* : plutôt rond et bien portant, jambes gonflées, teint pâle.
- *Caractéristiques physiologiques* : tendance à la rétention des liquides, faiblesse du système lymphatique, intoxination au niveau lymphatique principalement.
- *Caractéristiques émotionnelles* : très calme, voire lent, a besoin de temps pour prendre des décisions, tendance à l'apathie. Cette lenteur amène une réflexion qui le rend assez fiable vis-à-vis de l'extérieur.

C'est le système lymphatique et les reins qui sont naturellement plus faibles chez le lymphatique. Dans des périodes difficiles, de fatigue ou de stress, ce sont eux qu'il faut stimuler pour soutenir l'organisme.

Le couple cassis et châtaignier permet de stimuler (par le biais des surrénales) ce tempérament plus lent, et de lui permettre de réagir face au stress tout en l'aidant à l'élimination des toxines lymphatiques et rénales.

Le nerveux

TILLEUL – GENÉVRIER

- *Caractéristiques physiques* : os fins et saillants, peu charnus, ils ont « la peau sur les os », teint pâle.
- *Caractéristiques physiologiques* : tendance à brûler beaucoup, hyperactif, insomnie, faiblesse générale.
- *Caractéristiques émotionnelles* : anxieux, solitaire, assez « speed », rigide, pessimiste.

Le nerveux correspond à un tempérament bien précis et pas à un état d'anxiété qui peut se retrouver chez tous les tempéraments. Le tempérament nerveux n'est pas plus stressé que les autres, simplement un état de stress même léger va dérégler son système nerveux et se répercutera de façon visible rapidement.

Le macérât de tilleul est le régulateur nerveux par excellence, idéal pour ce tempérament à tendance hyperactive. Pour favoriser le drainage, c'est le genévrier qu'on utilise aux côtés du tilleul. Le genévrier est particulièrement adapté en cas d'auto-intoxication (lorsque les toxines du corps le surchargent lui-même) produite par le système nerveux notamment, et qui l'affaiblit. Il est efficace sur l'individu dont les tissus ont une tendance sèche car ses toxines ne sont pas facilement drainées, même sans consommation excessive de produits riches en gras. Cela correspond bien au nerveux dont les toxines sont davantage produites par son propre organisme que par son alimentation.

Le sanguin

AUBÉPINE – NOISETIER

- *Caractéristiques physiques* : embonpoint, visage coloré rouge/violacé, structure imposante.
- *Caractéristiques physiologiques* : faiblesse cardio-vasculaire, au niveau des parois.
- *Caractéristiques émotionnelles* : extraverti, peut passer de l'amour à la colère, sensible, il parle facilement et possède une âme de leader.

Pour le sanguin, c'est le cœur et les vaisseaux sanguins qui ont besoin d'aide.

L'aubépine permet une régulation nerveuse et cardiaque largement bénéfique à la stabilité du sanguin. Le noisetier, extrait global mais à l'action sur le sang bien marquée, protège les parois vasculaires sensibles du sanguin, et limite les stases sanguines. Son action hépatique est également fort utile pour maintenir la qualité du sang et la bonne santé des vaisseaux sanguins.

Le bilieux

- *Caractéristiques physiques* : sans embonpoint mais pour autant avec une certaine carrure et musculature, teint coloré.
- *Caractéristiques physiologiques* : c'est le foie qui prend tout le stress et les émotions enfouies, ce qui l'affaiblit ainsi que la vésicule biliaire.
- *Caractéristiques émotionnelles* : optimiste, actif, avec une tendance à tout gérer seul et à mettre ses émotions sous le boisseau, peut être impulsif, soumis à de la colère.

Le bilieux a tendance à avoir un foie relativement chargé en toxines, d'autant plus qu'il apprécie les bons repas, ce qui n'est pas pour l'aider. Il a du mal à exprimer et évacuer son stress, ce qui entraîne des déséquilibres nerveux.

Le duo constitué par le romarin et le figuier permet de travailler ces différents axes. Le romarin va drainer le foie et le revitaliser en même temps qu'il exerce une action secondaire sur la chaîne de production hormonale. De son côté, le figuier régule toute la chaîne nerveuse et rééquilibre le bilieux. De plus, sa faiblesse hépatique peut lui causer des troubles à l'estomac et aux intestins que le figuier sait apaiser.

PARTIE 4

CES DRÔLES DE PLANTES

CHAPITRE 1
LA PHYTOSOCIOLOGIE

La phytothérapie doit intégrer au mieux dans sa pratique les données de botanique. Le végétal est du vivant ! En comprendre les codes et l'évolution permet de mieux percevoir ce vivant, de mieux l'appréhender afin d'en tirer les meilleurs bénéfices. La **phytosociologie étudie la façon de vivre des végétaux** : sur quel terrain, de quelle façon ils se développent, comment est-ce qu'ils se succèdent… De ces différentes observations, il est possible de créer une analogie avec la façon dont ils peuvent fonctionner sur l'organisme.

Cela n'enlève pas la pertinence de l'observation clinique et des analyses chimiques mais permet d'affiner encore plus le choix des extraits, il s'agit simplement d'ajouter un autre critère de sélection. Je vous propose de découvrir quelques notions basiques de phytosociologie. La phytosociologie ne nous apprend pas forcément les propriétés fondamentales des végétaux, mais plutôt la meilleure façon de les associer et les terrains, cette fois de l'organisme, sur lesquels ils fonctionnent le mieux.

COMPRENDRE L'ÉVOLUTION DE LA FORÊT

Pour commencer, il est nécessaire de savoir comment se développe une forêt : les arbres et arbustes se succèdent au fur et à mesure des années, des milliers d'années, suivant un déroulé logique et répétitif. Chaque arbre se développe pour faire évoluer la terre sur laquelle il pousse et favoriser le développement d'autres espèces qui, peut-être, prendront sa place par la suite.

La comparaison et la superposition de l'évolution forestière à l'évolution des conséquences de l'inflammation sur les tissus touchés par une pathologie sont étonnantes. On retrouve le même type de terrain de départ : humide, comme dans la forêt tourbeuse, avec un tissu qui produit des mucosités, puis ce terrain évolue vers un terrain sec, comme la lande, stade final de la forêt, avec un tissu atone, durci, sans vie.

Finalement, sans étonnement, ce sont les mêmes arbres qui sont dans la forêt humide que ceux qui travaillent sur ces phases d'inflammations aiguës de démarrage, et de même pour ceux qui sont présents dans la lande et rééquilibrent des organismes très dégradés correspondant à des troubles installés depuis un certain temps.

Le travail n'est alors pas ciblé sur un trouble spécifique, mais plutôt sur le stade d'évolution de ce trouble. C'est ici l'une des bases de la gemmothérapie, car c'est sur l'analyse des globulines, des protéines présentes dans le sang indiquant le stade d'évolution d'une inflammation, que le Dr Pol Henry choisissait les macérâts de gemmothérapie. Il a étudié leur action sur ces globulines, donc sur un stade inflammatoire et non pas sur une pathologie sans distinguer ses différentes phases d'évolution. La prise en charge à un stade avancé doit aussi intégrer les besoins des stades précédents, le but étant de faire régresser l'évolution, de revenir aux premiers stades. Chaque étape de la régression doit être représentée.

LES DIFFÉRENTS STADES DE L'ÉVOLUTION FORESTIÈRE ET LES CORRESPONDANCES INFLAMMATOIRES

Voici une simplification de la comparaison entre l'évolution forestière et l'évolution de l'inflammation dans leurs ordres chronologiques.

Évolution de l'inflammation

Inflammation aiguë Réaction exsudative	Fibrinose Hyalinose	Cirrhose Fibrose Sclérose Nécrose	Amylose Dégénérescence Désorganisation Hypo-immunité post-inflammatoire
Démarrage de l'inflammation	*Phases d'épaississement et densification des tissus avec possibles dérèglements métaboliques*	*Durcissement avec dévitalisation du tissu*	*Dévitalisation extrême se propageant et pouvant détruire le reste de l'organe*

Évolution de la forêt

Tourbière	Corylaie Ormaie Chênaie	Hêtraie	Lande
Forêt humide *Terrain acide*	*Alcalinisation du terrain par le noisetier et développement en densité de la forêt.*	*L'orme au fur et à mesure du temps a acidifié le terrain qui est revenu à un état acide.*	*Après l'acidification, la forêt dégénère. Les petits arbustes poussent et vont restructurer le sol. Le bouleau vient recoloniser et redémarrer un nouveau cycle.*

Arbres/Arbustes présents sur ces stades

Aulne Bouleau pubescent Peuplier Cassis	Noisetier, frêne, orme, érable, églantier, tilleul, viorne, chêne, charme, cornouiller, aubépine, ronce, bouleau Sont encore présents : peuplier, cassis, aulne	Hêtre, sorbier, ronce, framboisier Sont encore présents : chêne et érable	Bruyère, ronce, framboisier, airelle, myrtillier, bouleau verruqueux, pin, genévrier, cornouiller, églantier

Il est important de bien retenir le rôle qu'ont certains arbres dans cette évolution de la forêt et qui nous en apprend beaucoup sur la façon dont leurs extraits peuvent être utiles, notamment lors de troubles profonds avec un affaiblissement général de l'organisme. Ce sont :

- Les arbres colonisateurs, de régénération des sols ou du développement forestier qui nourrissent le terrain et le rééquilibrent, de la même façon que leurs extraits effectuent un travail de fond sur le rééquilibrage du fonctionnement de l'organisme.
  Exemples en gemmothérapie : le bouleau verruqueux, le bouleau pubescent, l'aulne et le noisetier.
  Ce dernier n'intervient pas au début de l'évolution forestière, mais son rôle d'alcalinisation du sol est extrêmement bénéfique et source de développement pour la forêt.
- Le terrain sec : les plantes de terrain sec peuvent vivre avec peu d'eau, elles trouvent d'autres ressources ou un autre mode de fonctionnement, certaines permettent de ramener peu à peu de l'eau dans le sol. Elles conviendront en cas de terrain sec, manquant d'hydratation pour le nourrir.
  Exemple en gemmothérapie : le genévrier.
- Le terrain humide : certains arbres, comme l'aulne, sont d'excellents draineurs de l'humidité du sol, notamment les sols tourbeux. Sur l'organisme, leur action est similaire, ce sont des arbres qui drainent l'humidité du corps, qui correspond souvent aux débuts de phases inflammatoires, articulaires mais aussi respiratoires, digestives ou cutanées avec inflammations.
  Exemples en gemmothérapie : l'aulne, le bouleau pubescent et le peuplier noir sont des arbres drainants des terrains humides.
- Le terrain acide : on y trouve plutôt des arbustes, même si le bouleau, qui est un arbre, s'y retrouve aussi. Ils aident à reconstruire un terrain acidifié, ils peuvent se développer dessus

et au fur et à mesure du temps rendre possible le développement de nouveaux arbres : ce sera le début d'un nouveau cycle forestier.
Exemples en gemmothérapie : le bouleau verruqueux, la ronce, le framboisier, la bruyère, l'airelle, le genévrier… De son côté, le noisetier par l'humus formé grâce à ses feuilles tombées au sol, alcalinise le terrain.

- Exigence vis-à-vis du sol : les plantes qui ne demandent pas forcément à être sur des sols riches ont des indications plus larges que celles qui sont très exigeantes et dont les indications seront assez précises.
Exemples en gemmothérapie :
Les arbres et arbustes peu exigeants : bouleau verruqueux, bouleau pubescent, aulne, charme, noisetier et aubépine.
Les arbres et arbustes exigeants : frêne, orme, érable, tilleul, hêtre, sapin pectiné, chêne, viorne et châtaignier.
- Arbres et arbustes qui améliorent l'humus : ces végétaux enrichissent l'humus, améliorent la qualité de la terre et vont ainsi favoriser le développement des autres végétaux. Leurs extraits gemmothérapiques seront d'un grand intérêt dans les synergies de gemmothérapie où ils favoriseront l'action d'autres extraits.
Exemples en gemmothérapie : noisetier, charme et aulne.

QUE NOUS APPRENNENT LES CARACTÉRISTIQUES DU TERRAIN ?

Le terrain d'une personne peut être comparé au terrain naturel de pousse d'un arbre ou d'un arbuste. Ces végétaux sont capables sur tel ou tel terrain de l'équilibrer de manière à le maintenir vivant, ils vont de la même façon être plus en adéquation avec tel ou tel terrain de l'organisme. **Choisir un extrait en fonction des relations entre son terrain et l'état de la personne permet une action de fond** qui

augmente l'efficacité de cette méthode. L'action de la plante sur son terrain est ainsi comparée à celle qu'elle peut avoir sur le terrain d'un individu.

QUELLES RELATIONS LES ARBRES ET ARBUSTES ENTRETIENNENT-ILS ?

À la question d'associer ou pas des macérâts de gemmothérapie, outre le besoin des propriétés des différents extraits, la question peut se poser d'un point de vue phytosociologique.

Dans ce cadre-là, il faut se demander si les végétaux sont « sociaux » ou pas : s'ils s'accommodent bien de la proximité d'autres congénères ou s'ils se développent mieux de façon isolée.

Ainsi les arbres sociaux entreront facilement dans la composition d'un complexe, alors qu'il vaudra mieux prendre ceux qui poussent isolés de façon séparée. Cela ne signifie pas qu'on ne peut pas faire des cures simultanées de ces extraits avec d'autres, mais que les prises devront être séparées les unes des autres.
En gemmothérapie : si de nombreux arbres et arbustes s'accommodent bien de la vie en société, il est important de souligner ceux qui préfèrent la solitude. C'est le cas du noyer et de l'orme.

L'INTELLIGENCE DES ARBRES : QUELQUES NOTIONS

Une forêt est comparable à un organisme vivant, il existe des interactions entre chacun de ses composants : arbres, fleurs, mousses, champignons, insectes, animaux…

C'est la complexité de cet environnement qui rend possible sa stabilité, s'il est simplifié aux plus grandes espèces ou à celles qui sont

plus directement nourricières pour l'homme, alors sa stabilité est rapidement en péril.

Entre différentes espèces d'arbres, il y a des échanges de nutriments en fonction du besoin. Les champignons et les mycorhizes (partie souterraine des champignons) participent grandement à ces échanges. Cette société forestière n'est pas régie selon la loi du plus fort, au contraire. Ils ne se pillent pas les uns les autres, mais se soutiennent en fonction des besoins. Le sacrifice se fait pour le bénéfice apporté à l'ensemble de la forêt qui transpire sur chaque individu de cette forêt.

Ainsi **les arbres ont l'intelligence du vivre-ensemble** : ils savent travailler ensemble, créer une structure complexe d'activités sur le sol qui permet la durabilité de la forêt. Chaque étape de l'évolution expliquée dans les paragraphes précédents prend des milliers d'années à se réaliser.

CHAPITRE 2
LE MESSAGE DES ARBRES

Ils ne travaillent pas que sur notre physiologie, mais aussi sur nos émotions et notre sphère subtile : énergétique. Les arbres sont capables de nous accompagner sur le plan émotionnel et spirituel. Lien à la nature retrouvée, mais pas uniquement… Ils ont à la fois un message commun et en même temps un message singulier propre à chaque arbre.

Il s'agit de prendre le temps de se connecter aux arbres qui nous entourent, en toute simplicité, de les observer, les sentir et les écouter. Cela ne s'arrête pas là, en prenant ce temps il est plus facile d'accéder à soi-même et d'observer ce qui se passe pour nous physiquement ou émotionnellement afin de percevoir le message de l'arbre. Ce n'est qu'une histoire de pratique, plus vous vous prêterez à l'exercice, plus vous irez loin dans ces perceptions. Vous serez même certainement surpris de voir tout ce qui est perceptible dès la première fois.

C'est une pratique proche de la méditation, aujourd'hui appelée sylvothérapie. En effet l'objectif est de bénéficier de ces perceptions pour se rééquilibrer et peut-être aller plus loin dans la connaissance de soi-même.

LE MESSAGE COMMUN DES ARBRES

Il y a des informations que l'on peut rattacher à tous les arbres de manière générale, c'est leur base commune. Une énergie que chaque arbre est capable de nous apporter.

Accéder à la connaissance

L'arbre se nourrit à la fois de soleil – il va au plus haut dans le ciel – et des nutriments de son sol – il va au plus profond dans les entrailles de la terre. Il est communément représenté dans les différents mythes et religions comme celui qui traverse les différents plans de l'existence et en apporte les connaissances sur terre. Il en apporte aussi l'énergie et permet de faire fructifier la vie sur terre.

L'ARBRE DE LA CONNAISSANCE

Les arbres sacrés ayant apporté la connaissance sont nombreux. Prenons en exemple l'arbre de la Bodhi, un figuier sous lequel Bouddha reçut l'illumination ou encore Yggdrasil, le frêne sacré auquel Odin (dieu de la mythologie scandinave) fut pendu neuf jours et neuf nuits, ce qui lui donna accès à la connaissance suprême.

Ce sont des représentations ésotériques. Cependant, la pratique de la sylvothérapie, qui apporte une meilleure compréhension de soi, est aussi un accès à une forme de connaissance. Elle n'est cependant pas rattachée à un symbolisme religieux et mystique.

L'arbre est souvent représenté inversé, comme si les racines de l'arbre venaient du ciel, comme si l'arbre prenait racine chez les dieux. En fait pour faire fructifier la vie, l'arbre a autant besoin de la clarté du ciel que de la noirceur des entrailles de la terre. La vie n'est pas que spirituelle, elle est un savant mélange qui peut incarner un matériel savant, un homme qui pense, réfléchit et évolue…

La vie, la régénération, la renaissance…

L'arbre nous ramène aussi aux notions de cycle : de démarrage, de fin, de redémarrage. Ils repartent après l'hiver alors qu'ils semblent morts. Rappelons **la place des bourgeons dans cette renaissance**, ils sont les prémices du renouveau. Présents avant la mort apparente de l'arbre en hiver, ils se déploient au moment où l'arbre repart. Ils annoncent que toute fin apparente n'est pas une fin en soi, que l'on trouve dans le déclin ce qui servira à la reconstruction.

Leur contact et les modifications physiques et émotionnelles que l'on perçoit de nous-même à leur contact nous apprennent ce qui est à travailler, à garder en tête, en ligne de conduite dans des moments de transition, de fin, et ce de façon à mieux préparer la suite, à évoluer dans la connaissance de soi et de notre chemin de vie.

Très clairement, les arbres nous aident à vivre pleinement et à **nous adapter pour renaître dans les situations difficiles** ou d'évolution.

Ici c'est la vision émotionnelle et énergétique, mais n'oublions pas que sur un plan physique, une grande majorité des arbres sont nourriciers et permettent la vie par le simple fait de nourrir les hommes, les animaux, et même d'autres végétaux.

COMMENT PERCEVOIR ET TRAVAILLER AVEC LE MESSAGE DES ARBRES

Rien de magique, ni d'inaccessible, il faut se lancer, essayer puis au fur et à mesure le ressenti augmente envers les arbres, mais pas seulement, **c'est tout un univers qui est à explorer**. Pour vous aider, quelques supports s'offrent à vous… Nous sommes dans ces différentes approches sur un travail d'évolution personnel.

La sylvothérapie : profiter des bienfaits des arbres

La sylvothérapie propose, par le biais d'exercices de type méditatif, de se reconnecter à la nature et tout particulièrement aux arbres afin de profiter de leur énergie.

PROPOSITION 1 : OBSERVER L'IMPACT DE L'ARBRE

- Se positionner face à l'arbre de son choix.
- Prendre un moment d'introspection pour observer l'état de son corps physique et émotionnel à ce moment sans chercher à corriger les tensions ressenties.
- Puis observer l'arbre, sa couleur, sa forme, l'aspect de son écorce, son développement, sa taille, le rapport entre ses branches et son tronc, la façon dont il bouge, ce qui l'entoure…
- S'approcher de l'arbre et le toucher, maintenant sous ses branches il faut aussi l'écouter.
- Ensuite revenir vers soi, et observer l'état de son corps physique et émotionnel comme au départ. Est-ce que des choses ont changé ?
- Il est possible de prendre des notes afin d'y revenir plus tard ; mais aussi, si l'exercice est renouvelé plus tard avec le même arbre, de pouvoir comparer les expériences, évaluer les points communs sans doute liés à l'énergie de l'arbre et ce qui est différent, alors plutôt lié à vous et votre énergie personnelle du moment.

PROPOSITION 2 : UN TRANSFERT D'ÉNERGIES

- Après avoir choisi un arbre, s'adosser à celui-ci.
- Profiter simplement de ce moment pour se ressourcer, éventuellement afin de ne pas laisser de place au mental et aux préoccupations du quotidien, se concentrer sur sa respiration en essayant de faire en sorte que tout son ventre y participe autant que ses poumons.
- Pour ceux qui le souhaitent pratiquer un petit moment d'introspection à la suite de ce temps dont chacun définira la durée.

Le choix de l'arbre peut se faire de façon instinctive en pleine nature ou bien découler de la connaissance « théorique » (formation, livres…) du message, de l'énergie de chaque arbre.

Astuce pour le quotidien : les huiles essentielles

Au quotidien, en ville, difficile de réaliser de tels exercices… Profitez des moindres instants passés en pleine nature, mais pour les autres jours vous pouvez poursuivre ce travail grâce à l'olfaction d'huiles essentielles.
Il s'agit alors de les sentir au flacon, sur une bandelette ou dans le creux des mains après y avoir déposé une goutte pour les huiles essentielles non irritantes.
Pour être pleinement bénéfique, l'olfaction doit dépasser les cinq minutes. Si vous y consacrez moins de temps, vous ne pourrez pas sentir chaque molécule de l'huile essentielle et l'effet sera amoindri.
Parmi les arbres que l'on trouve en huiles essentielles : le pin, le sapin, le cèdre, le katrafay…

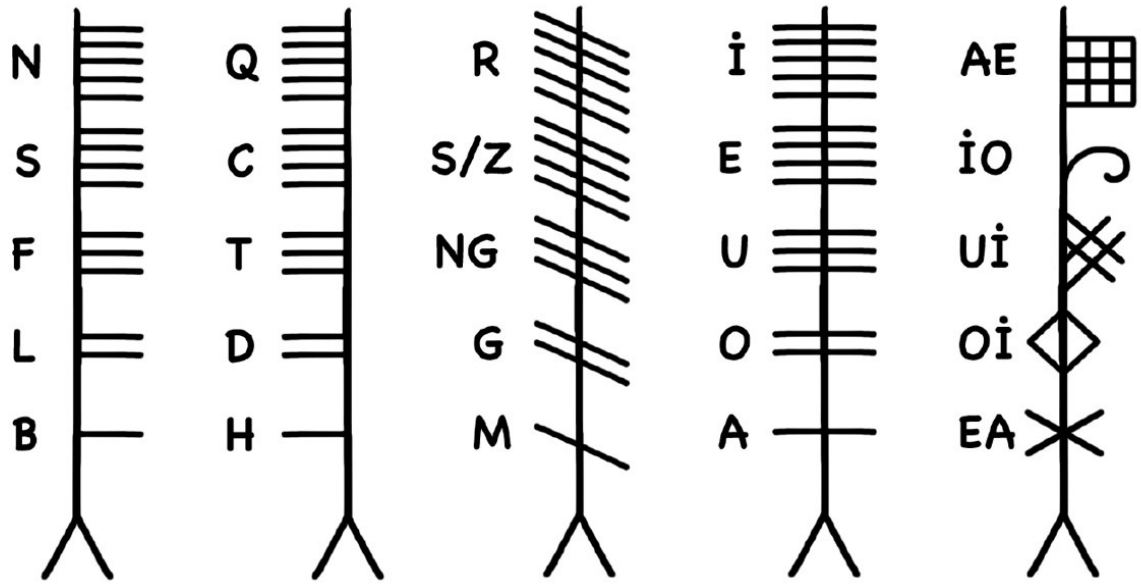
L'ogham celtique

Les druides avaient inventé un alphabet de vingt-cinq lettres correspondant à la première lettre de vingt-cinq arbres en langage celtique. Cet alphabet leur servait à communiquer de façon codée. Ils avaient aussi associé à chaque arbre une symbolique particulière, un message.

À chaque lettre est relié un signe qui est gravé sur des pierres ou des petits bouts de bois. La pratique se fait à l'image d'un tirage d'oracle ou de tarot. En se centrant sur la situation ou la question problématique, on tire de un à trois signes.

Une fois le tirage effectué, la lecture de la symbolique associée à cet arbre permet de faire un état des énergies du moment qui nous entourent, de ce qui peut nous aider à avancer vers quelque chose de bénéfique pour nous-même, sur notre chemin. Une façon encore différente de se rattacher au message des arbres, qui se rapproche par exemple du Yi Jing, originaire de la Chine antique.

LES 25 LETTRES DE L'OGHAM CELTIQUE



B : BOULEAU
L : SORBIER
F : AULNE
S : SAULE
N : FRÊNE
H : AUBÉPINE
D : CHÊNE
T : HOUX
C : NOISETIER

Q : POMMIER
M : VIGNE
G : LIERRE
NG : ROSEAU
S/Z : PRUNELIER
R : SUREAU
A : SAPIN
O : AJONC
U : BRUYÈRE

E : PEUPLIER
I : IF
EA : LE BOSQUET SACRÉ
OI : FUSAIN
UI : CHÈVREFEUILLE
IO : HÊTRE
AE : LA MER

Quelques livres pour aller plus loin…

Ceci était une ouverture vers ces différentes notions. Pour aller plus loin dans l'utilisation des arbres, voici quelques livres que je vous conseille :

- *La Vie secrète des arbres*, Peter Wohlleben.
- *Au bonheur des arbres*, sur une idée d'Isabelle Saget.
- *L'Ogham celtique ou le symbolisme des arbres*, Julie Conton.

REMERCIEMENTS

Un grand merci,

À ceux qui permettent les grands et petits rêves qui envoûtent le quotidien :

- Mes parents tout particulièrement qui ont facilité toutes mes envies et élans de créativité, me permettant aujourd'hui de redécouvrir et réinventer le monde chaque jour,
- Clothilde pour les portes qu'elle ouvre et les ponts qu'elle montre,

et plus largement toute l'équipe de L'Aromathèque pour le partage des connaissances expertes qui ont éclairé de nombreux passages de ce livre.

Sans oublier cette nature qui nous abrite… sans laquelle ce livre n'aurait pas de raison d'être.

Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection La santé au naturel** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : http://leduc.force.com/lecteur

Les éditions Leduc.s
29 boulevard Raspail
75007 Paris
info@editionsleduc.com

Retour à la première page.

Ce document numérique a été réalisé par PCA

LAURINE PINEAU
NATUROPATHE

LE GRAND LIVRE DE LA GEMMOTHÉRAPIE

Le fabuleux pouvoir des bourgeons pour vous soigner

ARTHROSE, CHOLESTÉROL, INSOMNIES, SURMENAGE...
LES BOURGEONS SONT VOS ALLIÉS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

LEDUC.S PRATIQUE